PSYCHOLOGIES.COM.TR

Daha iyi bir yaşam için

PSYCHOLOGIES

TÜRKİYE

psychologiestr

"Anneme benzemekten korkuyorum"

Cinsel ilişki sırasında aklımızdan neler geçiyor?

TEST
Hayattaki en temel ihtiyacınızı öğrenin

DİVAN
Cate BLANCHETT
"Hayat size istediklerinizi veriyor"

SİNEMATERAPİ
FİLMLERLE İYİLEŞİN

Zil çalıyor, okul korkusu başlıyor

Sanal kimliklerin psikolojik yüzleri

DOSYA

KENDİ ZAMANINIZI VE RİTMİNİZİ YARATIN

Zamanı etkili kullanmanın beş yöntemi

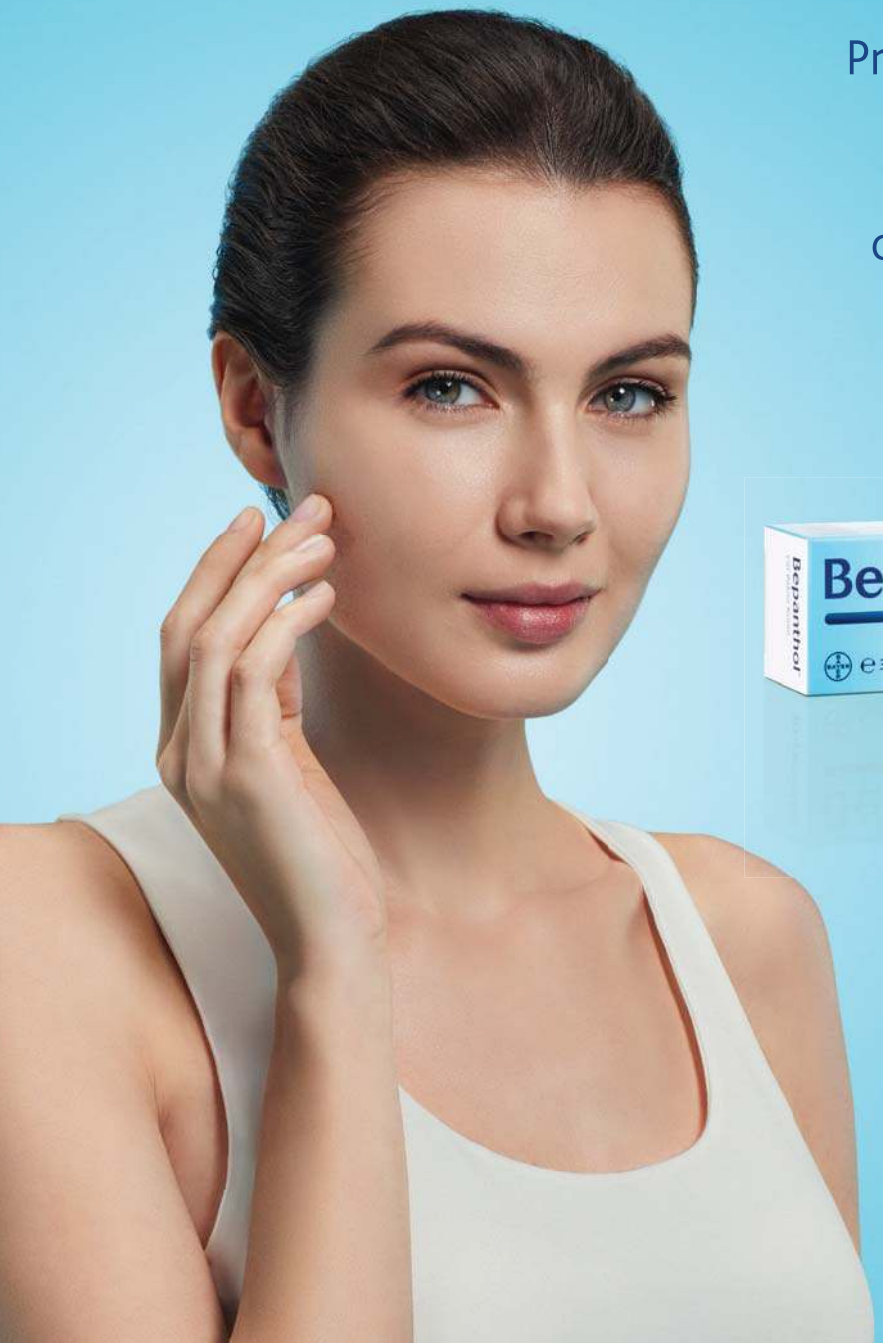
EYLÜL 2017 PSYCHOLOGIES 10 TL/KKTC'DE 12,5 TL
ISSN 2564-7199
GROUP
SAYI: 2017 / 06 www.psychologies.com.tr

Bepanthol®

CİLDİNİZİ KORUR, ONA İYİ BAKARIZ

BAYER

İyi cilt bakımı, **detaylarda saklıdır.**



Provitamin B5 içeriğiyle
Bepanthol
Cilt Bakım Kremi,
cildinizi derinlemesine
nemlendirir,
dış etkenlere karşı
korur.

www.bepanthol.com.tr

L.TR.MKT.CH.02.2017.1980

İÇİNDEKİLER
Eylül 2017

PSYCHOLOGIES

38

Odak Noktası

38 **TEKNOLOJİ**
Sosyal medyada mutluluk şifresi

44 ÇOCUK/ERGEN
"Baba, biz zengin miyiz?"

48 TEST
Hayatta en çok neye ihtiyacınız var?

52 İLK GÖRÜŞME
"Kendi kendimin düşmanıyım"

56 CİNSELLİK
Cinsel ilişki sırasında aklımızdan neler geçiyor?

60 İLETİŞİM
Topluluk önünde konuşmaya cesaretiniz var mı?

64 KENDİNE BAKIŞ
"Anneme benzemekten korkuyorum"

Psiko-bakış

6 EDİTO

10 TERAPÖTİK POSTA
Klinik Psikolog Mia Medina sorularınızı yanıtlıyor

12 ÇEVRİMİÇİ
Deneyimlerinizi bizimle paylaşın

22 GÜNCEL
Kitap oku, ömrünü uzat

24 POZİTİF PSİKOLOJİ
Yavaşlama zamanı

25 KÜLTÜROGRAM
Partnerimin gölgesindeyim

27 ÖNYARGILAR
"İnsan daima hatalarından ders alır"

29 AİLE
"Tabletin başından kaldıramıyorum"

30 BEYAZPERDE
"Senin Adın"

31 MÜZİK
Dinle ve satın al

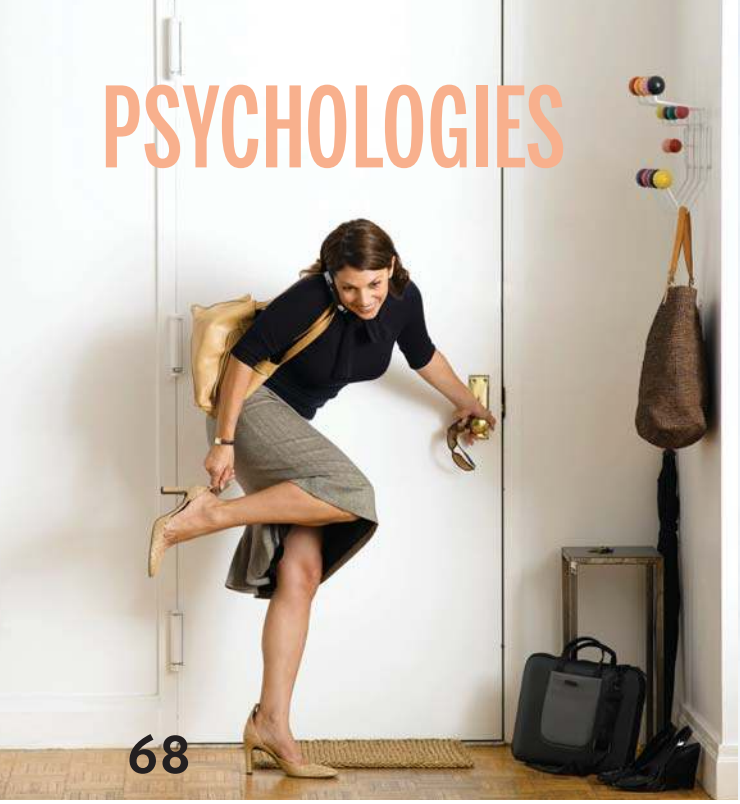
32 İLHAM VEREN CÜMLE
Murat Gülsoy

34 BİBLİYOTERAPİ
Geçmişe dönüş

14 **Divan**
CATE BLANCHETT
"Hayat size istediklerinizi veriyor"

Kapak fotoğrafı: Kirk McKoy / Contour by Getty Images

PSYCHOLOGIES



68

94

Dosya

KENDİ ZAMANINIZI VE RİTMİNİZİ YARATIN

68 Analiz
Herkes kendi ritmini arıyor

72 Test
Biyoritminizi öğrenin ve onunla barışın

78 İş hayatı
5 adımda zamanı doğru yönetin

82 Röportaj
İrem Kurtsal Steen:
"Zamanın elimizden kaçması neye değer verdiğimizle ilgili"

84 Paylaşımlar
Zamanla dost olanlar

88 Aile
Çocuklarınızla kaliteli zaman geçirin

91 Konuyla ilgili daha fazlası için

Güzellik & Yaşam Stili

94 CİLT BAKIMI
Sonbahar gelirken

100 EL BAKIMI
Detaylardaki güzellik

103 BESLENME
Mutlu olmak için mayalı yiyin

104 TARİFLER
Sonbahara tat katanlar

107 MARKA İMAJI
Kilolarca iyilik

108 SEYAHAT
Hayallerin şehri Paris

Akıl Defteri

Sağlık, terapiler ve kişisel gelişim

116 BEDEN ALGISI
Beş duyunuzu harekete geçirmenin yolları

120 ARAŞTIRMA
Unutkanlığın elli tonu

122 SEANS
Sinematerapi: Filmlerle iyileşin

127 ŞİFALI BİTKİLER
Canlandırıcı çemen otu

128 AJANDA
Bu ayın öne çıkan etkinlikleri

SERBEST KÖŞE

20 **BENGİ SEMERCİ**
Ders zili çalmak üzere

114 **EBRU UYGUN**
Hayal kurun, gerçek olsun

130 **CEYLAN ÖZDEM**
Dedikodunun bilmediğiniz üç önemli işlevi

GREECE
ALL TIME CLASSIC
www.visitgreece.gr

Kalimera komşu

**Yunanistan sizi çağırıyor.
Deniz... Kum... Güneş... Adalar...
Müthiş sofralar ve tabii tarih...
Tüm bu güzellikler Prontotour
uzmanlığı ve özel fiyatlarla
şimdi size çok daha yakın.
Hadi hemen arayın, yerinizi ayırın.**

PRONTOTOUR | 444 91 92
prontotour.com

Hayatta en çok ne istersiniz?

Öylesine değişken ki hayat, saniyeler içinde yaşantımızı baştan aşağı yeniden gözden geçirmemize, yeniden tasarlamamıza neden olan olaylar yaşayabiliyoruz. **Her şey kontrolümüzde sanırken kabından sızan bir su gibi nereye gittiğimizi bilmediğimiz bir akışla yol alıyoruz.** Zamanı zihnimizde evirip çevirebiliyoruz ama değişmiyor yaşadıklarımız. Ne geriye ne de ileriye gidiyor bedenimiz.

Oysa kendimizi havayla çevrildiğimiz gibi zamanla da çevrilmiş sanırken, zamanın ne kadar kıymetli olduğunu anlamamız kolay olmuyor. Oradan oraya koştururken saatleri çil çil harcayabiliyoruz kolayca.

Başlangıçlar, artan işler, yaz boyu ertelenen projeler, atılması gereken adımlar, yeni beklentiler... Eğitim hayatımız ne kadar geride kalmış olursa olsun, Eylül ayı hep aynı çağrışımları uyandırmaya devam ediyor. Yaz aylarının hülyalı günleri geride kaldı, ajandamız doluyor, tempomuz yükseliyor.

Zaman ne kadar kontrol edilemez görünse de onun üzerinde bir gücümüz var. Onu yapmayı sevdiğimiz şeylerle doldurabiliriz, sevdiğimiz kişilerle paylaşabiliriz ve mutlu oldukça çoğaltabiliriz.

Psychologies'de, yapılması gereken yüzlerce işi kısıtlı bir zaman diliminde bitirmenizi sağlayacak sihirli formüller vermiyoruz. Çünkü bize iyi gelecek olanın bu olduğuna inanmıyoruz. Her birimiz doğumumuzdan itibaren şekillenen bir biyoritme sahibiz. Yani her birimizin kendine özgü bir ritmi var. Bu ritmi tanımak, onunla barışmak ve uyumlu yaşamak ajandalarımızın içeriğini değiştirebilir. Biyoritminizin özelliklerini öğrenmek, yeni planlar yaptığınız bu dönemde kendi temponuzu yaratmanızı sağlayacak.

Kendi ritminizi dinleyip ona ayak uydurmayı öğrendikçe yakınlarınızla "geçirdiğiniz" zamanla, onlarla "paylaştığınız" zaman arasındaki farkı da hissedeceksiniz.

Hayatta en çok ne istersin diye sorulduğunda, yüksek beklentilerle havalandırdığımız isteklerimiz geçiyor aklımızdan. En iyi şeyleri istiyoruz her zaman. Bu "yüksek beklentili iyilerle" sahip olduğumuzda bizi tatmin edenler aynı değil. Gözden kaçırılmaması gereken şey, isteklerimizin temel değerlerimizle buluşup buluşmadığı. **Bizimle örtüşmeyen hiçbir şey aslında üzerimize oturmuyor; "en iyisi" olsa bile.** O yüzden oradan oraya koşturmanız gerektiğini, yeni hedefler, yeni projeler, yeni amaçlar belirlemeniz gereken bir zamanda olduğunuzu düşünseniz bile yavaşlayın. Zihninizi ve bedeninizi yavaşlatın. Size gerçekten iyi gelen, gerçek ihtiyaçlarınızı besleyen şeyleri doğal ritminize ayak uydurarak yapın. O zaman eskiden yetmediğini sandığınız zamanın çoğaldığını, sizi de tüketmek yerine çoğalttığını göreceksiniz.

Bu ay Psychologies'nin sayfalarını çevirdikçe, doğal ritminizi fark etmek, temel ihtiyaçlarınızı bulmak ve doyum veren bir hayat sürdürmek için bir sürü yeni fikir bulacaksınız.

Deniz Çakmakkaya
Genel Yayın Yönetmeni
denizc@groupmedya.com
@denizcakmakkaya

Bepanthol® Sensiderm

EGZAMA VE KAŞINTIDA 30 DAKİKADA RAHATLAMA*

Kortizon içermez

L.TR.MKT.CH.04.2017.2038

*Stettler H, Improved itch relief with new product formulation for topical treatment in patients with mild-to-moderate atopic dermatitis: results from an exploratory trial. Key Opinions in Medicine. 2016;11(4): 1-7.

Tıbbi cihazdır.

www.bayer.com.tr

TÜRKİYE
PSYCHOLOGIES

İMTİYAZ SAHİBİ
Nevzat Çalışkan
nevzatc@groupmedya.com (Sorumlu)

YAYINCI
Bige Daruga Çalışkan

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Deniz Çakmakkaya
denizc@groupmedya.com

KREATİF DİREKTÖR
Halil Özbayrak halilo@groupmedya.com

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Zeynep Sipahi zeyneps@groupmedya.com

GÖRSEL YÖNETMEN
Emine Konuk Önbaş eminek@groupmedya.com

KONULAR EDİTÖRÜ
Ceylan Özçapkın ceylano@groupmedya.com

GÜZELLİK VE SAĞLIK EDİTÖRÜ
Nur Mehtap Cengiz mehtapc@groupmedya.com

DANIŞMA KURULU
Türkiye Psikiyatri Derneği Başkanı Prof. Dr. Timuçin Oral,
Dr. H. Alp Karaosmanoğlu, Prof. Dr. Uğur Öner, Klinik Psikolog
Hakan Kızıltan, Varoluşçu Psikoterapiler Derneği Başkanı
Klinik Psikolog Ferhat Jak İçöz

KATKIDA BULUNANLAR
Çiler Geçici, Tolga Akyıldız, Candan Durusöz Akgün,
Nil Kutluk, Dilara Adaş, Özlen Çopuroğlu, İbrahim Akgün, Batuhan Sarıcan,
Nilüfer Türkoğlu, Damla Kellecioğlu, Serra Akyüz, Nihan Karahan, Tuğba
Kocaefe, Özge Akkaya, Ekin Nazlı, Nilay Uzun İnan, Erhan Tarlığ

İNTERNET DİJİTAL DİREKTÖR
Seda Özcan sedao@groupmedya.com

ONLİNE İÇERİK DİREKTÖRÜ
Yiğit Yeşillik yigity@groupmedya.com

ONLİNE EDİTÖR
Buğra Levent bugral@groupmedya.com

SOSYAL MEDYA YÖNETİCİSİ
Tuğçe Yılmaz tugcey@groupmedya.com

WEB İÇERİK DİREKTÖRÜ
Nilüfer Türkoğlu nilufert@groupmedya.com

DİJİTAL PROJE YÖNETİCİSİ
Özge Özcan Kurt ozgek@groupmedya.com

ONLİNE REKLAM REZERVASYON
Selim Altınkaynak selima@groupmedya.com

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA

GROUP MEDYA VE BİLGİ
TEKNOLOJİLERİ A.Ş.

REKLAM GRUP BAŞKANI
Gürhan Gezer gurhang@groupmedya.com

REKLAM GRUP BAŞKAN YARDIMCISI
Selim Erem selime@global360medya.com

REKLAM DİREKTÖRLERİ
Ayşegül Akbulutlar aysegula@global360medya.com
Edna Levi ednal@global360medya.com
Alev Zorlutuna alevz@global360medya.com

REKLAM KOORDİNATÖRÜ
Özgür Çokgezen ozgurcg@global360medya.com

DİJİTAL REKLAM DİREKTÖRÜ
Mine Balkan mineb@groupmedya.com

REZERVASYON MÜDÜRÜ
Ender Parlar enderp@groupmedya.com

REZERVASYON VE AR-GE MÜDÜRÜ
Seyhan Erat seyhane@groupmedya.com

REKLAM TEKNİK MÜDÜRÜ
Mesut Öztürk mesuto@groupmedya.com

ABONE VE ESKİ SAYILAR
Eda Şeftalicioğlu edas@groupmedya.com

BASKI
Promat Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş.
Orhangazi Mah. 1673 Sok. No.34 Esenyurt İstanbul /
TURKEY
+90 212 622 63 63 pbx +90 212 605 07 98
info@promat.com.tr

DAĞITIM
Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
Baskı Yeri ve Tarihi: İstanbul, Mart 2017

Bu dergi Group Psychologies ile yapılan lisans sözleşmesi uyarınca lisans alan Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş. tarafından yayınlanmaktadır.

PSYCHOLOGIES TÜRKİYE / YEREL SÜRELİ YAYIN
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
HALASKARGAZİ CAD. NO: 145/4, 34381 ŞİŞLİ, İSTANBUL
TEL: 0212 224 93 30 (PBX) **FAKS:** 0212 224 86 46
E-POSTA: PSYCHOLOGIES@GROUPMEDYA.COM

DERGİ ABONELİĞİ HESABI
HESAP ADI: GROUP MEDYA BİLGİ VE TEK. TİC. A.Ş
TEB KAĞITHANE ŞB. TR96 0003 2000 0000 0023 5443 61
KURUMSAL ABONELİK FİYATI: ₺14

INTERNATIONAL

Groupe Psychologies 75019 Paris
Yayın müdürü: Arnaud de Saint Simon
Uluslararası yayınlar editörü: Philippe Romon

PSYCHOLOGIES FRANCE
Genel Yayın Yönetmeni: Laurence Folléa
PSYCHOLOGIES BELGIQUE (2 ÉDITIONS)
Édition Ventures, Chaussée de Louvain 431D. 1830 Lasne.
Tél. : +32 2 379 29 90.
Yazı İşleri Müdürü: Marie-Christine de Wasseige
Fransızca Genel Yayın Yönetmeni:
Christiane Thiry
Flemenkçe Genel Yayın Yönetmeni: Anne Wisley
Satış Sorumlusu: Manoëlle Sepulchre

PSYCHOLOGIES ROYAUME-UNI
Kelsey Publishing Group, Cudham Tithe Barne,
Berry's Hill, Cudham, Kent TN16 3AG.
Tél. : +44 1959 541 444.
Sahibi: Gordon Wright
Genel Müdür: Phil Weeden
Genel Yayın Yönetmeni: Suzy Greaves
PSYCHOLOGIES RUSSIE
Hearst Shkulev Media, Psychologies Russia, 31 b,
Shabolovkaya street, Moscow 115162.
Tél. : + 7 495 981 39 10.

Sahibi: Viktor Shkulev
Genel Yayın Yönetmeni: Ksenia Kiseleva
Yazı İşleri Müdürü: Ekaterina Kerova
Satış Sorumlusu: Irina Vasilenko
PSYCHOLOGIES ROUMANIE
Ringier Magazines, 6, Dimitri Pompeiu street, Bucharest.
Tél.: +40 21 20 30 800.
Sahibi: Mihnea Vasiliu
Genel Yayın Yönetmeni: Iuliana Alexa
Reklam Sorumlusu: Monica Pop

Uludağ
PREMIUM
CİLT BAKIM SPREY AİLESİ
DOĞAL OLARAK KORUR
Uludağ'ın kaynağından cildinize doğal armağan: Uludağ Premium Güneş Koruyuculu Cilt Bakım Spreyi. Maden suyunun içerdiği zengin mineraller cildinizin beslenmesine ve nem dengesini korumasına yardımcı olur. 30 SPF yüksek koruma özelliğiyle vücudunuzu güneşin zararlı etkilerinden korur.
GÜNEŞ KORUYUCU SPREY
DOĞAL MADEN SUYU
UVA | UVB
30
SPF Yüksek Koruma
150 ml
YÜZ SPREYİ
E VİTAMİNLİ
uludagpremium.com
uludagpremium

Sorularınız

TERAPÖTİK POSTA

Mia Medina
Uzman Klinik Psikolog, Öğretim Görevlisi

BİZE YAZIN

Her ay bize gelenler arasından seçilmiş mesajlardan bölümler yayımlıyor ve sorunlarınızı cevaplıyoruz. Aile ilişkileri, iş hayatındaki zorluklar, cinsel problemler, gündelik hayatla ilgili sorularınızı bize yazabilirsiniz.
Psyposta@groupmedya.com

"Erkek arkadaşım vefat etti. Her şey yarım kaldı."

Beş ay önce erkek arkadaşım kaza sebebiyle vefat etti. İkimiz de üniversite öğrencisiydik. Hayatıma nasıl devam etmem gerektiğini bilmiyorum. Kazanın davasını takip etmemek ona haksızlık yapmak gibi geliyor. Ne yapacağımı bilemiyorum. Gökçe, İstanbul

Yaşadığın kayıp için üzgünüm. Hayatının bu genç döneminde böyle bir şey yaşamak çok ama çok zor olmalı.
Şu anda bir yas süreci içindesin. Böyle bir süreçten neler beklenebileceğini biraz açıklayabilirim, ancak öncelikle hatırlatmak isterim ki yasın "doğru" bir yolu, "uygun" bir duygusu ya da davranışı yoktur. Her ne hissediyorsan (bu bazen öfke ya da coşku gibi sana "uygunsuz" gelen duygular olabilir) bu sürecin doğal ve yaşanması gereken bir parçasıdır.
Altı seneye yakın zamandır birlikte olduğunuzu ve her şeyin yarım kaldığını söylemişsin. Bu kaybın hayatında ve iç dünyanda kocaman bir boşluk bıraktığını tahmin ediyorum. Bu boşluğa rağmen hayatına devam edebilmek ve tamamen olmasa da boşluğu zamanla doldurup kendine yeniden anlamlı ve zengin bir yaşam kurmak zaman alacaktır. **Bu zaman içinde belki de en zor ve zihni karıştırıcı şey deneyimlediğin çelişen duygular olacaktır.** Örneğin, bir yanın kazanın davasını takip etmeyi fazla can yakıcı bulup istemeyebilir, diğer yanın bunun ona haksızlık olduğuna inanıp davayı çok yakından takip etmek isteyebilir. Bir tarafın onun anılarına sadık kalıp sürekli güzel zamanlarınızı hatırlamak isteyebilir, diğer tarafın ise kendine yavaş yavaş yeni insanlarla yeni anılar yaratma ihtiyacı duyabilir.
Tahmin ederim ki her ilişkide olduğu gibi sizin ilişkinizde de inişler çıkışlar ve zor anlar vardı. Kaybetmiş olduğun erkek arkadaşını ve ilişkinizi iyi ve kötü yanlarıyla gerçekçi ve bütüncül olarak anımsamak da sana zor geliyor olabilir.
Her zor zamanda olduğu gibi bu süreç boyunca sana iyi gelecek şeyler yapıp iyi gelen insanlarla vakit geçirmen, daha da önemlisi kendine yargılayıcı değil de şefkatli olman çok önemli.
Kendini depresif bir döngünün içinde bulmaya başlarsan mutlaka terapötik destek almanı öneririm.

"Cinsel ilişkide kendime güvenim yok."

Altı aydır erkek arkadaşımla beraberiz. Onunla mutluyum ama yeterince tatmin edemediğimden endişeliyim, benden daha çekici ve deneyimli kadınları tercih edeceğini düşünüyorum. Bu düşüncelerim yüzünden cinsel ilişkiden kaçar oldum. Onu çok seviyorum ve bu yüzden onu kaybetmekten korkuyorum. Bana yardım edin? Melis, Ankara

Cinselliğin hem bir ilişkide hem de her birimizin iç dünyasında kapladığı yerin önemini reddedemeyiz. Cinsellik cinsel ilişkiden ibaret değildir, kişinin bir kadın ya da bir erkek olarak var olma şeklini belirler. Bu yüzden, "cinsel ilişkide kendime güvenim yok" derken bunun senin için tam olarak ne anlam taşıdığı çok önemlidir.
Erkek arkadaşının senden daha çekici ve deneyimli kadınları tercih edeceğinden endişeli olduğunu söylemişsin. Bu bana erkek arkadaşından bağımsız olarak kendi kadınlığınla ilgili şüpheler yaşadığını düşündürüyor. Bu konudaki inançlarını sorgulamak isterim. Kendini fiziksel olarak güzel bulmuyor musun? Öyleyse neden? Vücudunla, çıplaklıkla ilişkin nedir? "Çekici ve deneyimli kadınlara" ne gibi özellikler atfediyorsun? Onların yatakta nasıl davrandığını hayal ediyorsun?
Birçoğumuzun aklındaki "seksi kadın" imajı filmlerden edindiğimiz çok da gerçekçi olmayan imgelerden ibarettir. Oysa iki kişinin yaşadığı cinsellik çok katmanlıdır, dağınıktır, risk ve her anlamda çıplaklık gerektirir ki bunlar da kolay şeyler değildir. Unutma ki herkes, hatta o "en seksi" insanlar bile, bu süreçte zorluklar ve şüpheler yaşar.
Senin anlattığın durumda bana problematik görünen senin yeteri kadar çekici ve deneyimli olmaman değil, bu kuşkuların yüzünden aranızdaki cinselliği zevk alabileceğin, aranızdaki yakınlığı pekiştirebilecek bir şey olarak görmek yerine aşılması gereken, hatta yok olmasını umduğun bir sorun olarak algılamaya başlamış olman. Bu da ilişkinizde sorunlara yol açabilir. Bu sebeple kadınlığın ve cinsel iç dünyanla ilgili kendi kendine açık bir diyalog başlatmanı, cinselliğini sevip ondan keyif almanın önüne geçen engelleri araştırmanı öneririm. Erkek arkadaşınla da cinsel hayatınız hakkında konuşabilmeniz yerinde ve faydalı olacaktır.

“Bazen anneliğin bana göre olmadığını düşünüyorum.”

2 yaşında bir kızım var. Doğum sonrası çok zor bir dönem geçirdim. Ancak ilaç ve kısa süreli bir terapi yardımıyla bu süreci atlattım. Ne var ki hâlâ mutlu değilim. Kızımın benden daha iyi bir anneye layık olduğuna inanıyorum. Ne yapmalıyım? **Ayşegül, Mersin**

Annelik hayattaki en özel ve kutsal deneyim olsa da zor ve karmaşık yanlarını görmezden gelemeyiz. Bir düşün: Bebeğin önce dokuz ay boyunca senin vücudunu işgal etti, doğduktan sonra da uykunu, düzenini, alışkanlıklarını, hatta kimliğini elinden aldı. Ve bunun karşılığında ne ondan ne de çevrenden bir anlayış ya da takdir görmedin. Tam tersine yaşadıklarından mutlu olman gerektiği mesajı verildi! Bütün bunlara bir de doğum sonrası yaşanan hormon değişimleri eklenince depresif bir süreç geçirmiş olman doğal. Psikolojik destek alman çok yerinde olmuş ancak mücadele farklı şekillerde de olsa devam ediyor.

Anne olmanın zorlukları saymakla bitmez ama birkaç sık rastlanan konuya değinebilirim. Annelik sıkıcı ve yalnızlaştırıcı olabilir. Yetişkinlerle ilişkilenmeyi, oyun ya da çocuk sorunları içermeyen konularda sohbet etmeyi özlemiş olabilirsin. Annelik bazen omuzda bir yük, hiç bir tatili olmayan tam zamanlı bir iş gibi deneyimlenebilir. Kendini bazen kıstırılmış, hatta hapsedilmiş gibi hissedebilirsin. Çocuklar kullanım kılavuzlarıyla gelmediği için bir anne olarak birçok zaman ne yapman gerektiğini bilmiyor ve yaptıklarının doğruluğundan şüphe ediyor olabilirsin. Hele de çevrende müdahaleci kişiler varsa bu süreç her yaptığını sorgulamana yol açıp özgüvenini de zedeleyebilir. Her şeyin üstüne bu zor hisler utanç ve suçluluk duygusuna da yol açabilir. Oysa hatırlaman gereken bunların doğal ve anlaşılır olduğudur.

Anne olmayı her zaman sevmemen çocuğunu sevmediğin ve iyi bir anne olmadığın anlamına gelmez. Öncelikle kendine bu konuda özgürce ve dürüstçe konuşabileceğin kişiler bulmanı öneririm. Hislerin normalleştikçe duyduğun suçluluk azalacaktır ve bu kısır döngü rahatlayacaktır. Ayrıca gün içinde kendine molalar vermen çok önemli. Eğer mümkünse, düzenli aralıklarla kızını birine bırakıp sana iyi gelen aktiviteler yapman mutsuzluğunu azaltacak, hem kendin hem de onun için yaptığın bir iyilik olacaktır.

“Depremden sırasında yaşadığım korkuyu atlatamıyorum.”

Bodrum’daki depremde evdeydim ve hayatımda hiç yaşamadığım bir korku yaşadım. O günden beri bu korkudan kurtulamıyorum. Özellikle geceleri uyumakta zorluk çekiyorum. Her gürültü ya da sallantıda irkiliyorum. Hep böyle mi devam edecek? **Aysel, Muğla**

Depremde yoğun bir korku, çaresizlik ve yok edilme kaygısı yaşamışsın. O birkaç saniyede deneyimlediğin dehşet o kadar sarsıcı ve derine inen bir duygu ki bunu kelimelerle ifade etmek, anlamlandırmak mümkün olmayabilir. O yüzden de anladığım kadarıyla yaşadıkların ham ve deneyimsel haliyle zihninde yer edinmiş, adeta “beynine kazınmış”.

Belleğimizde bu ham haliyle yerleşen deneyimler diğer anılardan daha farklı etkilere sahiptirler. Söze dökülüp anlamlandırılamadıkları için kolayca sindirilmezler, bazen dışsal bir uyaranla (gece olması ya da yüksek bir ses), bazen de beklenmedik bir anda aynı şiddetli halleriyle ortaya çıkabilirler, adeta yeniden yaşantılanırlar. Bu sebeple de bu tür travmatik deneyimlerden sonra kişi sürekli korku, endişe ve kaygı ile yaşayabilir. Bunun yanı sıra uykusuzluk, çevredeki uyaranlara aşırı hassasiyet, kolayca irkilme ve olayı zihinde istemsiz olarak tekrar tekrar yeniden yaşamak gibi belirtiler de görülebilir.

Önemli olan ve aklında tutman gereken nokta şu ki, genelde zamanla bütün bunlar geçer, iyileşir. Yavaş yavaş belirtilerin sıklığı ve şiddeti azalır, travmatik olayın belleğimizdeki canlılığı aşınır ve sonunda (genelde bir ay içinde) bu travmatik anı tamamen metabolize olur. Yani büyük bir olasılıkla sen bu satırları okurken sıkıntıların çözümlenmiş olacak, artık bu şiddetli korkunun pençesinden kurtulmuş olacaksın.

Ancak bazı daha ender durumlarda bu belirtiler zamanla dağılacağına yerleşir, kişi de onlara adapte olmak için gündelik yaşantısında, ilişkilerinde ve nihayet kişiliğinde değişmeler yaşar. Örneğin, evinden çıkmaz, kendini sosyal olarak izole eder ya da uykusuzluk sorunu gün içinde başka sıkıntılara yol açar. Eğer depremden bir ay sonra kendini bu şekilde görüyorsan derhal psikolojik yardım almanı öneririm.

ÇEVRİMİÇİ

TWITTER
@psychologies_TR
Çağatay: "Derginizi yeni keşfettim ama en sevdiğim dergi oldu."

PSYCHOLOGIES.COM.TR

BİZE YAZIN

Sade yaşamı öğrenmeye devam edin

Geçen ay yayımlanan "Hayatınızı sadeleştirin" dosyasıyla ilgili sizden pek çok mail aldık.

Burcu: "Yazıyı okurken gerçekten de dediğiniz gibi çevreme baktım ve atmaya kıyamadığım ama kullanmadığım bir sürü eşyam olduğunu gördüm. Sonra elime bir poşet alıp hepsiyle vedalaştım. Salonum nefes aldı."

Canan: "Uzun zamandır üzerinde düşündüğüm bir konuydu. Çok güzel ele almışsınız. İnsanları sahip olduklarıyla değil, gerçekten oldukları kişiyle mutlu olmayı öğrenmeleri neden bu kadar zor?"

Melis: "Kızım sürekli arkadaşlarında gördüğü şeyleri istemeye başlamıştı. Ben de anne olarak hiçbir şeyden eksik kalsın istemiyorum tabii ki ama sürekli satın aldığı şeylerle kendini iyi hissetmesini istemem."

Siz de bu sayıda okuduğunuz yazılarla ilgili düşüncelerinizi psychologies@groupmedya.com adresine yazarak bizimle paylaşın.

FACEBOOK
@PsychologiesTurkiye

"Bu hayat beni mutlu etti, çünkü..."
Hayatınıza anlam katan şeyleri düşünmenizi ve cümleyi tamamlamanızı istemiştik. İşte sizden gelenler.

Elan: "Bana ihtiyacım olduğunda yanımda olduklarını hissettiğim bir aile verdi."

Mesut: "Dünya keşfedilecek şeylerle dolu."

Psychologies okuma hallerinizi @psychologiestr ile paylaşın.

@bygndzgl
Daha az şeye sahip olmak, daha fazla hissetmek, daha çok yaşamak...

@melonicarose

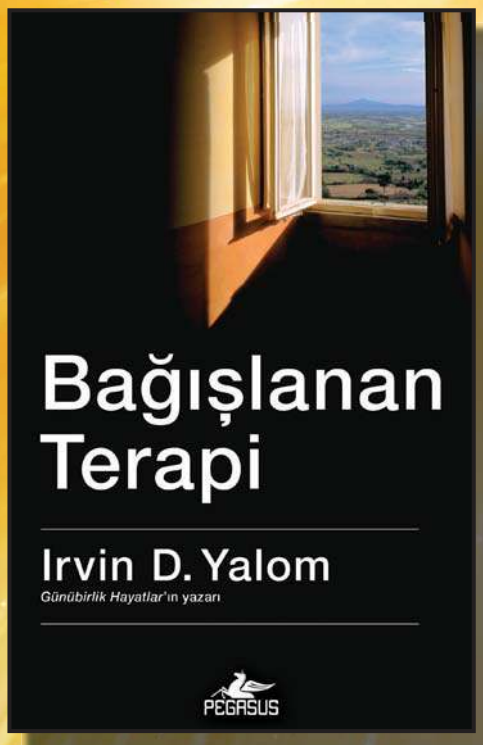
DÜNYACA ÜNLÜ PSİKİYATR VE YAZAR

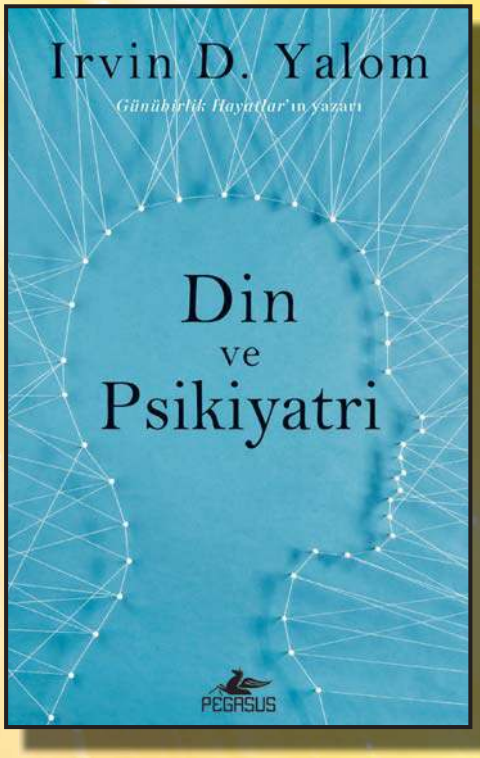
Irvin D. Yalom

SEÇKİN KİTAPLARIYLA PEGASUS YAYINLARI'NDA

"Bilge bir terapistin kaleminden çıkan dokunaklı ve hepimizi ilgilendiren gerçek deneyimler… Irvin Yalom'dan öğrenecek çok şey var."
Abraham Verghese, Tıp Doktoru

"Seksenlerinde, görmüş geçirmiş bir yazar olan Yalom kendi bakış açısından dostça bir dille, içtenlikle ve her zaman bilgece yazıyor."
Kirkus Reviews





twitter.com/pegasusyayinevi facebook.com/pegasusyayinlari instagram.com/pegasusyayinlari

PEGASUS
www.pegasusyayinlari.com

Cate BLANCHETT

Elf Kraliçesi Galadriel'den Sindirella'nın üvey annesine, Kraliçe Elizabeth'ten Bob Dylan'a, antidepresanları yercesine tüketen Mavi Yasemin'den 1950'lerin vamp lezbiyeni Carol'a ya da Katharine Hepburn'e uzanan onlarca film, onlarca rol... Şimdi sinema kariyerine tek bir filmde 13 karakter daha ekliyor. Geçen ay vizyona giren "Manifesto"yla bir kez daha Oscar'a göz kırpan Cate Blanchett, hiç kuşkusuz Hollywood'un karakter oyuncusu aktrisleri listesinde zirvedeki isimlerden biri. Derleyen: Nilüfer Türkoğlu

Sinemadaki geçmişine baktığınız zaman hiç çaba sarf etmeden oynadığını düşünebilirsiniz. Film listesi bu kadar kalabalıkken ve 48 yaşında olmasına rağmen, hâlâ yönetmenlerin en çok tercih ettiği oyunculardan biri olarak kabul edilirken söz ettiğiniz kişi Cate Blanchett olunca, oyunculuğun onun için son derece basit ve doğal olduğu fikrine kapılmanız oldukça kolay. Aksini iddia etmek de bir hayli güç zaten! Ancak iki Oscar, üç BAFTA, üç Altın Küre ödüllü aktris, canlandırdığı tüm rollerde sırtından ter aktığını ve her defasında içinde bir yerlerde yapamamış olmanın derin endişesini duyduğunu itiraf ediyor.

2015 yılında Guardian'a, Donald Trump'ı oynamak isteyip istemeyeceği sorusuna "Tüm kalbimle ve ruhumla oynamak isterdim. Nerede kılı kırk yarmak gerekiyorsa oradayım. Todd Haynes ("Beni Orada Arama" ve "Carol" filmlerinin yönetmeni) yeni bir film çekse mesela... Donald Trump'ın altı farklı kişiliği de filmin konusu olsa... Epey ilginç olurdu!"

Avustralya'nın Melbourne kentindeki Ivanhoe kasabasında 14 Mayıs 1969 yılında gözlerini açan Catherine Elise Blanchett, parasız geçen çocukluğunda en net hatırladığı şeyin 10 yaşında babasını yitirmek olduğunu >>

“Hayat size istediklerinizi veriyor”

Cate Blanchett

>> söylüyor. "Babam işe gidiyordu. O sırada piyano çalıyordum. Babam bana her zamanki gibi çıkarken el salladı ve bir daha geri gelmedi. O gün işyerinde kalp krizi geçirdiğini öğrendik. Annem için her şey kâbusa dönmüştü. Çok zor bir çocukluk geçirdim. Hiç paramız yoktu ve çok yalnızdık. Her çocuk için iyi bir eğitim çok önemlidir. Bu yüzden annemin ne kadar çabaladığını iyi biliyorum. 'Dişini tırnağına takmak' deyiminin tam karşılığıdır annem. Benim iyi bir eğitim alabilmem için çok uğraştı ve bunu başardı da."

"YETİŞKİN" BİR ÇOCUKLUK

Bundan iki yıl önce verdiği başka bir röportajda da para konularından ve annesinin verdiği mücadeleden bahsetmeyi çok da sevmediğini söyleyen Blanchett, sadece "Parasızlığın ne demek olduğunu gerçekten iyi biliyorum" demeyi uygun bulmuştu.

Cate'in ailesinin hikâyesi hem romantik hem de üzücüydü. Teksas doğumlu baba Robert DeWitt Blanchett Jr., Amerikan Donanması'nda astsubay kıdemli üstçavuştu. Gemileri Antarktika'da bozulunca, Cate'in öğretmen annesi June Gamble'ın subayları dansa davet edeceği bir kıyı kenti olan Melbourne'a rotayı çevirmek zorunda kalmıştı.

Robert ve June, o gece boyunca hep dans etti. Gemi iki hafta boyunca rıhtımdayken, birbirlerini görmeyi sürdürdüler. Robert, Melbourne'dan ayrıldıktan sonra da yazışmaya başladılar. Üç yıl boyunca birbirlerine yazdıkları aşk mektuplarının ardından Robert, Avustralya'ya taşındı. Evlendiler ve üç çocukları oldu. Ancak çok geçmeden Robert kalbinde bir problem olduğunu fark etti ve özellikle de Cate'in çocukluğu döneminde bu hastalıkla uğraştı. Cate'in hafızasındaki en erken anılardan biri 32 yaşındaki babasını hep yatakta görmesiydi. Henüz 18 aylıktı, sekiz yıl sonra babasını kaybetti.

Ivanhoe İlkokulu'ndaki öğretmeni, genç Cate'in babasını kaybetmesinin, ağabeyi Bobby ve kız kardeşi Genevieve'in sorumluluğu almasında etken olduğunu

> "Annem, hayat boyu ilham kaynağım oldu."

söylüyor. Şimdi emekli öğretmen olan Kath Hutchens, yıllar sonra Blanchett için ilk defa şunları söylüyor: "Cate, en iyi öğrencilerimden birisiydi. Çok anaç ve korumacı bir tarafı vardı. Ağabeyi Bobby entelektüel anlamda zeki bir çocuktu ama fiziksel bir engeli vardı; üç tekerlekli bisikletle hareket etmek zorundaydı. Bir gün okula geldi ve oyun alanındaki çocuklar ona pek de nazik olmayan bir şeyler söyledi. Bunu fark eden Cate öne atılarak Bobby'nin onun kardeşi olduğunu, sevsinler ya da sevmesinler bu haliyle onu kabul etmeleri gerektiğini söyledi. Sanki o an yetişkin bir insan konuşuyordu. Sanki ağabeyinin annesiydi. Çocuklara orada adeta ders verdi."

Cate Blanchett de babasının ölümüyle birlikte erken gelen olgunluğunun kendisinde nadiren görülebilecek bir özgüven bıraktığını şöyle anlatıyor: "O zamanlarda annelerin pek yapmadığı bir şeyi yapıyordu annem. Öğretmen olduğu için her gün işe gidiyordu. Her zaman evin dışında da bir işi vardı ve bu beni çok etkilemişti. Hayat boyu ilham kaynağım olduğunu söylemeliyim."

"DÜŞECEĞİNİZİ BİLSENİZ BİLE ŞEREFLİCE DÜŞÜN!"

Annesinin her şeye rağmen çalışma azmi, Cate'in de 14 yaşında çalışmasına yardımcı oldu. Yaşlı insanların evinde bir tür bakıcılık göreviydi bu. Yıllar sonra yaşıyla ilgili söylediği yalanı itiraf ediyor. "Evet, yalan söyledim, çünkü çalışmak için, hele ki böyle bir iş için çok gençtim. Okul bittikten sonra bir çiftin evine gidiyordum. Aşçı yemeği hazırlamış oluyordu, ben de onu ısıtıp, servis

edip, onlarla oturuyor ve sohbet ediyordum. Sonra da bulaşığı yıkayıp eve dönüyordum. Aslında işi sevmiştim. İnsanları sevmiştim. Babam öldükten sonra, büyükbabam bizimle yaşamaya başlamıştı. Her zaman üç nesil bir arada yaşamış olmanın müthiş bir ayrıcalık olduğunu düşünmüşümdür. Pek çok insan yaşlılardan korkar. Onlarla yaşamak istemez. Benim içinse tam aksiydi. Koca bir ömür geçirmiş birilerinin etrafımda olması inanılmaz bir duyguydu."

Melbourne Üniversitesi'nde sanat tarihi okudu. Şanslıydı ki kız kardeşi Genevieve, hobiden çok profesyonel bir iş olarak oyunculuğu yapması için ona cesaret verdi. "Kız kardeşimin de gelip beni izlediği bir tiyatro oyunuydu. Bana o gün, 'Sahnede seni değil, karakteri görüyorum' dedi. Bu bana çok ilginç gelmişti!"

Üniversiteyi bırakıp Sidney'de Avustralya Ulusal Enstitüsü Drama Sanatları bölümüne kaydoldu. Oyunculuğunun ilk yılları ekonomik sıkıntılarla geçti. "Benim işimde kabul edilmekten çok reddedilmek daha fazla olan bir şey. Bunun üstesinden gelebileceğime pek emin değildim. Bir de üstüne üstlük beş parasızdım. Sidney çok pahalı bir şehir. Drama okumak için geldiğimde penceresiz bir odaya pencere yapmaya çalıştım, duvarı kırmıştım. Çalışmıyordum, bir kahve içebilecek kadar bile param yoktu. Bunun için ağlanıp sızlanmıyorum. Şimdilerde finansal olarak bu kadar güvendeyken ve tahminimden çok para kazanırken geçmişte böyle farklı bir hikâye yaşadım, emin olun."

Evet, tüm bunları söyleyen "En Çok Kazanan Aktrisler" listesinde Julia Roberts'la sekizinci sırada yer alan ve bugün 12 milyon dolarlık servete sahip olan Cate Blanchett'ten başkası değil.

29 YAŞINDA DÜNYACA ÜNLÜ BİR YILDIZ

Blanchett, Avustralya ve Amerikan televizyonlarında yer alan dizilerle sahneden ekrana geçti. Sinemadaki ilk rolünü ise 1997 yapımı "Cennet Yolu" filmiyle yakaladı. 1998'de Ralph Fiennes'le birlikte başrolünü oynadığı "Oscar ve Lucinda" filmindeki Lucinda Leplastrier rolüyle Avustralya Film Enstitüsü'nün En İyi Kadın Oyuncu ödülüne aday gösterildi. 1997'de Enstitü ona "Thank God He Met Lizzie" filmiyle En İyi Yardımcı Kadın Oyuncu ödülünü verdi.

1998 yılı, Cate Blanchett için "Altın Çağ" oldu. İngiltere Kraliçesi I. Elizabeth'i canlandırdığı "Elizabeth" filmiyle Akademi'de ilk Oscar adaylığını kazandı. 29 yaşındaydı. 71. Akademi Ödül Töreni'nde o yıl Oscar'ı kucaklayan En İyi Kadın Oyuncu, yine bir dönem filmi olan "Aşık Shakespeare" ile Gwyneth Paltrow oldu.

Bir yıl sonra Paltrow'la birlikte "Yetenekli Bay Ripley" filminde rol aldı. Peter Jackson'ın "Yüzüklerin Efendisi" serisi, Cate Blanchett sinematografisi için de adeta bir "güzelleme"ydi. Aktris, Elf Kraliçesi Galadriel rolüyle erkeklerin kalbini fethetti. Efsunluydu, gizemliydi ve çok zarif, çok asildi. Anlaşılan o ki sinemanın "kraliçe" koltuğunu >>

Cate Blanchett

>> Cate Blanchett, hem tarihsel hem de fantastik olarak iyi dolduruyordu. Üçlemenin üç filminde yer alarak yazar Tolkien'in edebi ve ütopik serisinin sinemadaki başlıca karakterlerinden biri oldu.

2005 yılında sinema kariyerindeki en önemli başarısına imza attı. Başrolünü Leonardo DiCaprio'yla birlikte oynadığı, Martin Scorsese imzalı "Göklerin Hakimi" filminde canlandırdığı aktris Katherine Hepburn portresiyle En İyi Yardımcı Kadın Oyuncu kategorisinde ilk Oscar'ını elde etti. Böylece Oscar'lı bir oyuncuyu oynayarak Oscar kazanan ilk oyuncu olmayı da başardı.

İki yıl sora Blanchett, sinema kariyerinin en önemli karakterlerinden biriyle geri döndü. "Elizabeth: Altın Çağ"da Kraliçe Elizabeth rolüyle bir kez daha Oscar adaylığına yeşil ışık yakan aktris, bu defa ödülün sahibi olmayı başardı. Aynı yıl Altın Küre ve başka sinema ödüllerinin de merkezindeki isim oldu.

Tarihe damgasını vuran isimleri canlandırma konusundaki ustalığı bunlarla da sınırlı kalmadı. Çok geçmeden bu defa bir erkeği, müzik dünyasının efsanevi ismi Bob Dylan'ı oynadığı "Beni Orada Arama" ile Oscar ve Altın Küre gibi ödüllere adaylıklar kazandı. Aynı yıl Time dergisinin "Dünyadaki En Etkili 100 İnsan" listesinde yer aldı.

Daisy isimli bir dansçıyı canlandırdığı "Benjamin Button'ın Tuhaf Hikayesi"nde rol arkadaşı Brad Pitt'ti. O dönem Telegraph'a verdiği bir röportajda Brad Pitt'le bir daha asla çalışmayacağını söyleyen aktris, "Angelina'ya (Jolie) olan aşkını görmek midemi bulandırıyordu. Şimdi kontratımda bir daha onunla çalışmayacağım yazıyor" açıklamasında bulunmuş, sonra da şaka yaptığını söylemişti. Filmin kendisini derinden etkilediğini de belirten Blanchett, "İnsanların birbirlerini kaybetme hikâyesi bu. Sonuçta hepimiz kendi bireysel seyahatlerimizin parçasıyız. Eğer doğru zamansa, biriyle kesişiyorsunuz ve bir bağ oluşturuyorsunuz. Eğer doğru zaman değilse, kendinizi izole edilmiş hissediyorsunuz, yalnızlaşıyorsunuz."

2014 yılında Woody Allen'ın yönettiği komedi-dram türündeki "Mavi Yasemin" filminde ise beklenmedik bir karakterle izleyiciyi şoke etti. Şizofrenik sanrıları ve bir sürü antidepresan ilacıyla yaşama tutunmaya çalışan Jasmine karakteriyle güldürdüğü kadar hüzünlendiren bir kadını oynuyordu. Guardian'a verdiği röportajda Woody Allen'dan şöyle bahsediyor: "Bu film bir hediyeydi. Bu tip filmler çok sık gelmez. İlk prova günü çok sert ve kabaydı. Geldi ve 'Çok korkunç, sen de öylesin' dedi. Üç hafta sonra kostümleri beğenmedi, mekânları beğenmedi, sahneyi beğenmedi. Sonra dönüp 'Bu filmi kurtarmak için yardımcı olmalısın bana' dedi."

Blanchett, o andan itibaren ipleri eline aldığını, durumu değiştirmeye karar verdiğini ve yönetmeni soru yağmuruna tuttuğunu söylüyor. "Anladım ki ondan bir şeyler talep etmeliydim. Bazen bana şaşkın şaşkın bakıyordu. Genellikle pek çok zaman oyuncular yönetmene 'İyi miydim? Beğendin mi?' gibi sorular sorar. Ama benim sorularım teknikti. 'Burada mı durmalıyım? Bunu bu şekilde mi söylemeliyim?' gibi... Zamanının yarısını sorularıma cevap vererek yarısını da beni duymazmış gibi yaparak geçirdi."

2015 yılında Rooney Mara'yla bir kadın filmiyle izleyici karşısına geçen Blanchett, yine farklı bir roldeydi. 1950'lerde geçen filmde Carol isminde bir ev kadınının bir satış asistanı kadına duyduğu aşk anlatılıyordu. "Carol" filmi her iki oyuncuya da Oscar ve Altın Küre adaylığı getirdi. Blanchett, Variety dergisine verdiği röportajda geçmişte kadınlarla ilişkilerinin olduğunu ama bunların hiçbirinin cinsel içerikli olmadığını açıklamıştı. Rolüne hazırlanırken lezbiyenlik üzerine pek çok kitap okuduğunu ve filmin kostüm tasarımcısı Sandy Powell'la erojen bölgeler hakkında konuştuğunu söylemişti.

Sinema sektöründe kadın erkek ayrımcılığına da dikkat çeken aktris yine aynı röportajda,

KISA KISA

CATE BLANCHETT

Burcu: Boğa.
Boyu: 1.74
Rekor: Bugüne kadar iki Oscar kazanan ilk ve tek Avustralyalı.
Onur madalyası: Avustralya hükümeti tarafından Üstün Hizmet Madalyası ile ödüllendirildi.
Elf kulakları: Oynadığı Elf Kraliçesi Galadriel'in kulaklarını bronzlaştırıp saklamış.
Yönetmen: Gillian Armstrong, Shekhar Kapur, Steven Soderbergh, Todd Haynes ve Peter Jackson'ın birden fazla filminde rol aldı.
Oyunculuk kahramanı: Judy Davis.
Klip: Massive Attack'in The Spoils klibinde oynadı.

Hollywood'un ödeme konularında eşitlikçi davranmadığının altını çizdi. "Meryl Streep, Reese Witherspoon ve Nicole Kidman gibi sayılı aktrisin bu endüstride belli bir yeri var. Diğerlerinin kazançları konusunda erkeklerin gölgesinde kaldığını düşünüyorum. Bu endüstride haksızlık hep kadınlara yapılıyor."

GÜVENİLİR BİR EVLİLİK, BEDENİYLE BARIŞIK BİR ANNE

1997 yılında oyun yazarı eşi Andrew Upton'la tanışan ve aynı yıl evlenen oyuncunun Dashiell John, Roman Robert ve Ignatius isminde üç oğlu ve 2015 yılında evlat edindikleri Edith isimli bir kızı var. Blanchett'e göre iyi evliliğin formülünde dürüstlük bulunuyor. "Kocamla herhangi bir şeyi yargılanmadan, korkusuzca konuşabildiğim için çok şanslıyım. Ama öte yandan o tam bir Avustralyalı. İhtişama, gösterişe pek anlayış gösteremiyor. Gülünç bir duruma düştüğümde bunu kesmem gerektiğini söyleyecek kadar da açık sözlü. En büyük oğlum kendini 'Deney' olarak tabir ediyor, her şeyi ilk onda denediğimiz için. Ebeveyn olmadan önce bir sürü kitap okuyabilirsiniz ama unutmayın yine de bir sürü hata yapacaksınız."

Çocuk doğurmasına ve ilerleyen yaşına rağmen fiziğini korumayı başaran aktris, 2009 yılında Vanity Fair dergisine birçok kadına ilham verecek sözleriyle konuk oldu: "Çocuk sahibi olunca bedeniniz değişecek. Ben bu evrimleşme sürecini seviyorum. Bunu sevmezseniz, kendinizle yaşamayı beceremezsiniz."

Fizik demişken, güzellik takıntısı olmayan kadınlardan biri Cate Blanchett. Sadece sektörde değil, günlük hayatta da kadınların hemcinslerini sürekli eleştirdiğini belirtiyor. "Çok uzun bir süre 'Kadın kadının kurdudur' düşüncesinden uzak durmaya çalıştım. Ve diğer kadınlar ne yaparsa yapsın eleştirmekten hep uzak kaldım. Kadınların nasıl görünmesi gerektiğiyle ilgili çok fazla baskı var. Kişiliklerinden, karakterlerinden çok daha önemli bir şeymiş gibi atfediliyor bu. Ve ne yazık ki bunu da en çok kadın kadına yapıyor."

OSCAR'LIK BİR "MANİFESTO"

Hollywood'un birbirinden bağımsız, farklı ve tarihi karakterlerinin yüzü olan Cate Blanchett, geçen ay gösterime giren "Manifesto"yla sinematografisinde belki de pek az oyuncunun yapabileceği şeyi yapıyor. 21. yüzyılda sanat tarihine yön vermiş pop art, fütürizm, dadaizm, minimalizm gibi tüm dünyada kabul görmüş manifestolara yer verilen filmde haber spikerinden fabrika işçisine, borsacıdan öğretmene, evsizden kuklacıya kadar uzanan birbirinden farklı karakterlerin çarpıcı monologlarına 13 karakterle hayat verirken "epey terliyor" ve sonuna kadar oyunculuğun hakkını veriyor. Oscar'ın "kazananlar manifestosu"nda bir kez daha ismini görmek hiç de şaşırtıcı olmayacak. Bunu bir yere not edin ve arkanıza yaslanıp Cate'i dev ekranda izlemenin tadını çıkarmaya devam edin. İyi seyirler!

SERBEST KÖŞE

Bengi Semerci
Psikiyatr ve yazar. "Hedef Başarı" ve "Duyguların Şifresi" kitaplarının yazarı.

Okul korkusu

Ders zili çalmak üzere

Okullar açılıyor. Bazı çocuklar okula gitmek istemeyecekler. Yeni başlayanların çoğu anneleri de onlarla kalsın isteyecek, ağlayacaklar. İlk günler doğal olabilen bu sorun sonraki hafta da devam ediyorsa, "okul korkusu" ile karşı karşıya olabiliriz. O zaman, alışır diye bekleyerek vakit kaybetmeden, aileler, okul ve uzmanlar işbirliği yaparak bu sorunun altından kalkabilirler. Okula yeni başlayan çocuklarımızla ilgili başka ne gibi sorunlar çıkabilir? Genellikle okullar açıldıktan sonra, özellikle ilkokula yeni başlayan çocuklarda yaşanan en büyük sorun sınıfta yerlerinde oturamamaları ve öğretmenin komutlarına uyamamalarıdır. Dolayısıyla sınıfta bulunan diğer çocukların da dikkatini dağıttıkları için öğretmenler tarafından uyarılırlar. Bazı çocuklar ilk bir ay içinde bu duruma uyum sağlar ve sorun kalmaz. Ama bazı çocuklar için bu durum devam eder. O zaman düşünülmesi gereken birkaç özel durum vardır. **Öncelikle çocuk, takvim yaşı tutmasına karşın, ruhsal ve nörolojik olarak okula başlamaya hazır olmayabilir.** Doğru olan, bu değerlendirmenin okula başlamadan yapılmasıdır. Ancak yapılmadan başlanmış ve sorun yaşanıyorsa, ders, kurallar ve ruhsal açıdan büyümesi için çocuğun okul rehberliği, gerekiyorsa da uzman tarafından desteklenmesi uygun olur.

Her açıdan okula hazır olmasına karşın ev içinde hiç kural konulmamış, paylaşmayı bilmeyen, her dediği yapılan bir çocuk okula uyum sağlamakta zorluk yaşayabilir. O zaman yapılması gereken öğretmen ve ailenin işbirliği ile çocuğun yeni duruma alıştırılmasıdır. Aynı zamanda ailenin de yardım alarak çocukla ilişkisinde sınır koymayı öğrenmesi gerekir.

Bazı çocuklarda yerinde oturamamanın yanı sıra yazı yazmada isteksizlik, yavaşlık, bazı harfleri ters yazma, arkadaşlarıyla ders içinde konuşma ya da okuma-yazmayı zamanı geldiği halde öğrenememe gibi bulgular da görülebilir. Eğer bu tür yakınmalar geliyorsa, sistem ya da çocuğun tembelliğiyle ilgili suçlamalarda bulunmadan önce dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu olup olmadığını araştırmak çocuğun eğitim yaşamı için çok önemli olabilir.

Bazı çocuklarda ise öğrenmesi gereken becerilerin sadece bir bölümüne ilişkin sorun olabilir. Genel olarak özel öğrenme güçlüğü başlığı altında toplanan bu sorunlar, çocuğun eğitiminde başarısızlık nedeni olabilir. Özel öğrenme güçlükleri, okuma, yazma, matematik gibi alanlarda ya da disleksia şeklinde ortaya çıkabilir. Kısa zamanda araştırılması ve yardım alınması gereklidir.

Okulda bizi bekleyecek sorunları ve çözümlerini bilirsek, çocuğumuz, öğretmen ve okulla işbirliğini yapabilirsek, hep birlikte sorunsuz ve zevkli bir dönem geçirebiliriz.

Psiko-bakış

Hatalarımızdan ders alıyor muyuz? s. 27 / Çocuğumun **elinden tablet** düşmüyor s. 29/
Müzik alışveriş isteğimizi etkiliyor s. 31 / **Murat Gülsoy'a** ilham veren cümle s. 32

Yeni başlangıçlar zamanı. Eylül ayıyla birlikte biz de hareketleniyoruz.

ISTOCK

Çeviri: **Ceylan Özçapkın**

UZUN YAŞAMIN SIRRI

Kitap oku, ömrünü uzat

Günde 30 dakika kitap okumak ömrünüzü iki sene uzatıyor! Cinsiyetleri ve sosyal konumları ne olursa olsun, iyi okurlar herkesten daha çok yaşıyorlar. 50 yaş üstü üç bin kişi üzerinde 12 yıl boyunca yapılan araştırma bunu bilimsel olarak kanıtlıyor. Haftada üç buçuk saatlik okuma, okumayanlara kıyasla yüzde 23 daha uzun yaşamanızı sağlıyor. Gazete veya dergilerden ziyade kitap okumanın daha çok fayda sağladığı da kanıtlanmış. Çünkü kitap okurken beyniniz daha derin, yavaş ve yoğun bir aktiviteye odaklanıyor. Bu aktivite entelektüel oluşuma destek verdiği kadar beyin fonksiyonlarını, eleştirel bakış açısını, sosyal algıyı ve duygusal zekâyı geliştiriyor.

Kaynak: Yale Üniversitesi (ABD)

DUYGULAR

Kalıtsal utangaçlık

Konfor alanı dışında herhangi bir etkileşime girmeyen utangaç kişilerin genelde karakter, hassasiyet veya kötü deneyimler yüzünden böyle olduklarını düşünürüz. Aslında insanlarla yüzleşmeye veya göz önünde olmaya karşı aşırı hassasiyet duymak, ebeveynlerden veya çocuğun gelişiminden sorumlu kişilerden miras kalır. Bekleme salonunda sabırsızlanan veya misafirler gelmeden önce heyecanlanan ebeveynin tüm stresi çocuk tarafından hafızaya alınır. Aynısı patronla yüzleşme, topluluk önünde konuşma veya eleştiri yapma gibi stresi tetikleyen durumlarda da geçerlidir. Utangaçlığın başka bir adı olan "sosyal anksiyete", çocuğa çok küçük yaşta geçer. Bu da ebeveynlerin kendi duygularını kontrol etmeleri için iyi bir sebep.

Kaynak: Psychological Medecine

KENDİNİ TANI

Merhametin diğer yüzü

Pozitif psikolojinin yadsınamaz bir gerçeği merhametin bizi daha iyi bireyler yaptığı. Daha hassas, açık yürekli ve cömert kişiler oluyoruz. Merhamet, egomuz ve bencilliğimizden arınmamızı sağlar. Kısacası kalbi ve ruhu ısıtır ama sadece bu kadar değil. İşin aslı, merhamet duygusu bizi biraz daha az dürüst, hatta bazen tamamen yalancı yapıyor. Sonuçları şaşırtıcı olan bu araştırma Matthew J. Lupoli tarafından San Diego Üniversitesi'nde, bin kişiyle yapıldı. Araştırmaya göre merhametli kişiler sadece karşı tarafın acısını hafifletmek için değil, aynı zamanda kendi çıkarları için de kolayca yalan söyleyebiliyorlar. Bu ne kadar şaşırtıcı olsa da aslında mantıksız değil. Merhamet sahibi kişiler çoğunlukla beyaz yalanlar söyledikleri için yalanın daha az zararlı olduğunu düşünür ve bu yüzden daha fazla söyleyebilirler, hatta bu başkalarına zarar verebilecek olsa bile...

Kaynak: Journal of Experimental Psychology

KISA BİLGİLER

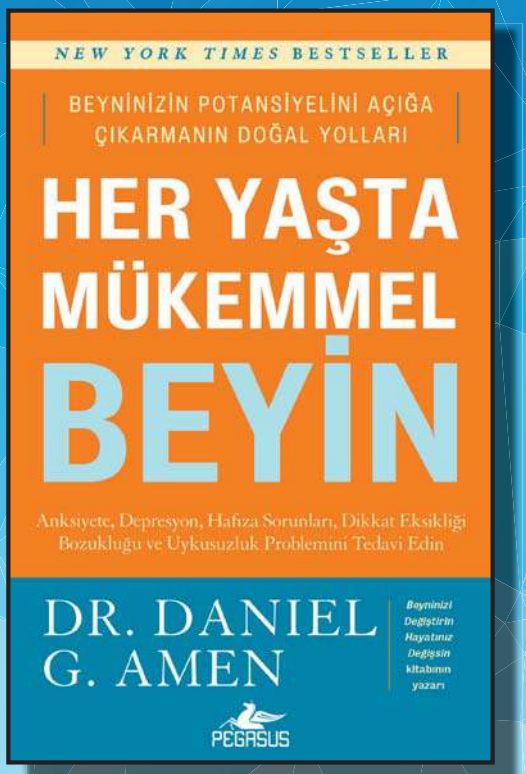
Elini tutun
Kötü bir olay esnasında erkek, eşinin elini tuttuğunda kalp ritimleri ve nefes alışları senkronize olur. Bu da karşı tarafın acısını hafifletmeye yardımcıdır.
Kaynak: Haifa Üniversitesi (İsrail)

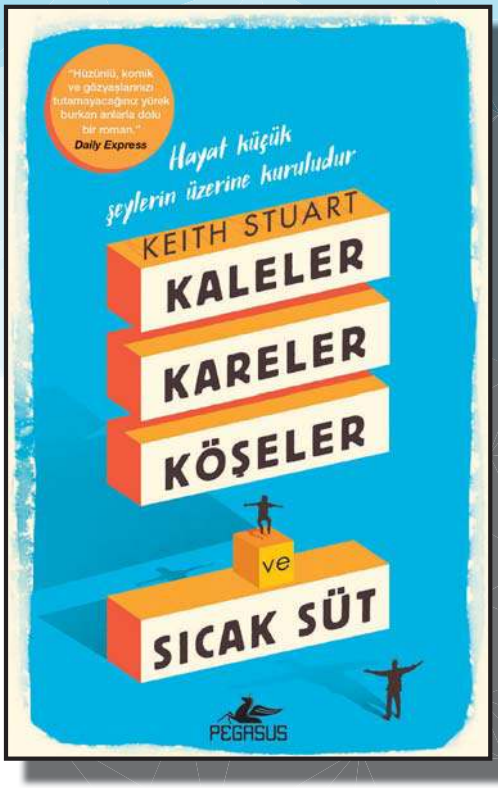
Fiziksel yakınlık
İngiltere'de yapılan bir araştırmaya göre cinsel aktivite, 50-83 yaş aralığındaki kadın ve erkeklerin beyin fonksiyonlarını düzenlemeye yardımcı oluyor.
Kaynak: Coventry ve Oxford Üniversiteleri (Birleşik Krallık)

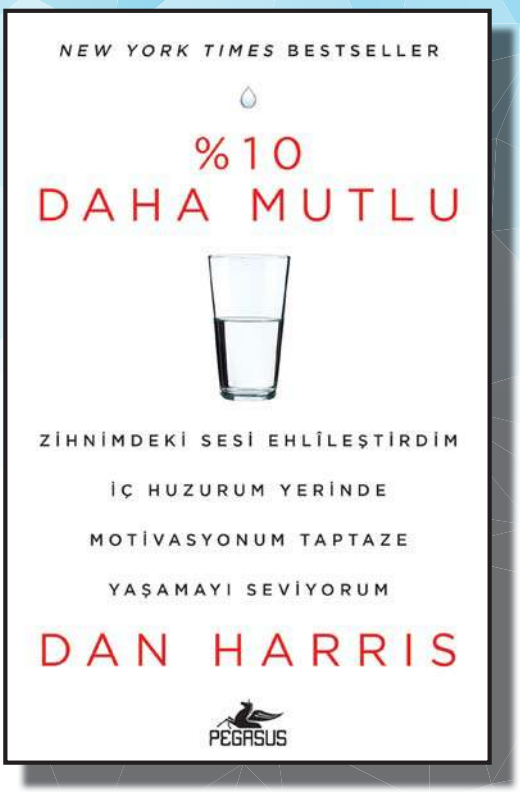
Eğlenceli sebzeler
Okul çağındaki çocuklar, sebze yemeklerine "Hışırtılı fasulye" veya "Dinamit pancar" gibi eğlenceli isimler verildiğinde sağlıklı menü tüketimlerini yüzde 25 artırıyorlar.
Kaynak: Stanford Üniversitesi (ABD)

Pegasus Yayınları

Eylül 2017







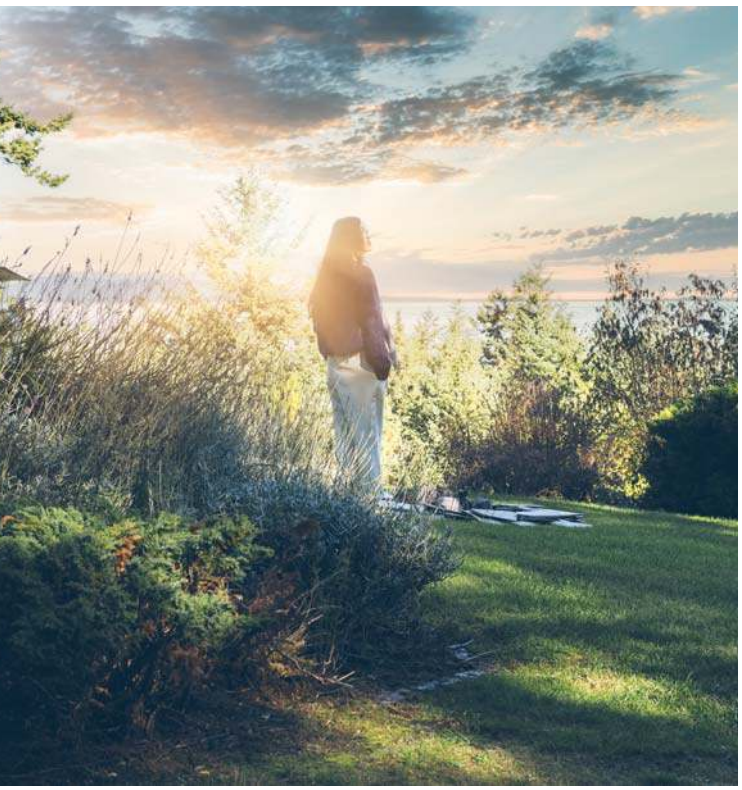
Pozitif psikoloji

Yazı: **Ilios Kotsou,** Psikolog
Derleyen: **Özge Akkaya**

BU AY

Yavaşlama zamanı

Eylül ayı, fiziksel ve duygusal hafızamızda yer etmiştir. Değişim, uyum, stres, başlangıç kelimelerini çağrıştırır. Hele bir de ebeveynseniz, bu anları daha da güçlü bir şekilde yeniden deneyimlersiniz. Hepimiz için eylül, iş hayatına geri dönmek, ritim değişikliği ve dolayısıyla da stresle eşanlamlı. İşlerin yoğunluğu altında ezilmiş hissetsek de şaşırtıcı biçimde bu dönem, yavaşlamak ve her şeyi teker teker dikkatlice ele almak için muazzam bir zamandır aslında. Bu tür bir meditasyon bizi daha verimli ve üretken kılar. Dolayısıyla zamanın baskısını daha az hissetmemize, hatta zamandan daha çok yararlandığımız hissine kapılmamıza yardımcı olur.



ISTOCK

EV ÖDEVİ

Filozof Laozi'ye göre bin kilometrelik bir yolculuk da tek bir adımla başlar. Bu ay yapacağımız egzersiz, her defasında tek bir şeye tüm dikkatimizi vererek yapmaya dayanıyor. İşin sırrı, yapılması gereken işlerin yarattığı fırtınada kaybolup hiçbir şeyi yapacak vakit bulamamaktan hayıflanmaktansa, her bir aktiviteye -günlük hayatta, işte veya yolculukta- kendimizi tamamen adamakta yatıyor. Eylemlerimize kendimizi daha çok vermenin yolu da hareketlerimizi yavaşlatmaktan, dikkatimizi duyu ve duygularımıza vermekten geçiyor. Bu yöntem, bin parçaya bölünüp aynı anda birden fazla iş yapmamızın önüne geçiyor. Bu şekilde, beden ve ruh dinleniyor, konsantrasyonumuz artıyor. Hem daha verimli hem de daha az stresli oluyoruz. Bunun sonucunda da, hareketli dönemlerde bile, daha dikkatli ve sakin bir benliğe kavuşuyoruz.

PAYLAŞIM

Ceren, 35 yaşında, bir kahve zincirinin yöneticisi

"Genelde yapacak o kadar çok işim oluyor ki nereden başlayacağımı bilemiyorum. Kendimi o kadar boğulmuş hissediyorum ki tam olarak ne yapacağımı bilemediğim zamanlar oluyor. Bir şeyleri unutmaktan korkuyorum ve bu durum beni geceleri uykumdan uyandıracak kadar strese sokuyor. Her defasında tek bir iş yapmanın, yavaşlamanın bana kaybetme lüksümün olmadığı değerli bir zamanı kaybettireceğini düşünüyordum. Şaşırtıcı bir şekilde, yavaşlamak bana zaman kazandırdı. Artık önceliklerimi nasıl belirlemem gerektiğini biliyorum, yaptığım işi hakkını vererek yapıyorum, daha az hata yapıyorum. Sanki bu şekilde zaman 'genişliyor' gibi. Dolayısıyla da üzerimde daha az baskı hissediyorum."

Partnerimin gölgesindeyim

"GÖLGEDE OLMAK" SİZİN İÇİN NE İFADE EDİYOR?

DİĞERİ ÖN PLANDAYKEN KENDİNİ RAHAT HİSSETMEK

BUNU OLUMLU KARŞILIYORSUNUZ...

BİR ANLAMDA EVET

Gölgede olmak, diğer kişi göz önünde olmanın baskısına maruz kalırken, özgürlüğün korunmasını sağlayabilir. Natalie Portman'ın rol aldığı Pablo Larrain'in **"Jackie"** adlı filminde, J.F.K'nin ölümünün Jackie Kennedy'yi ön plana ittiğini görüyoruz. Hâlbuki o bundan memnuniyetle vazgeçerdi.

KENDİMİ BAZEN BİRAZ GÖRÜNMEZ HİSSEDİYORUM

KENDİNİZİ KONUMLANDIRMAYI DENEDİNİZ Mİ?

İSTERDİM AMA NASIL YAPACAĞIMI BİLMİYORUM

Gazeteci **Martha Gellhorn**'dan ilham alın. "Kendimi başkasının hayatındaki bir dipnot gibi görmüyorum" demişti bir televizyon kanalında hayatı ele alınan Ernest Hemingway'in üçüncü eşi. Belki de sizin için kendi hikâyenizi yazma zamanı gelmiştir.

BAŞKASININ KİŞİLİĞİ ALTINDA EZİLMEK

KENDİNİZİ KABUL ETTİRMEYİ NEDEN BAŞARAMIYORSUNUZ?

PARTNERİM BENDEN DAHA BASKIN

HAYIR, İLİŞKİMİ TEHLİKEYE ATMAKTAN KORKUYORUM

"Gölgenin gölgesi olmama izin ver" diyor Jacques Brel, **"Ne me quitte pas"** adlı şarkısında. Bu, sizin için durumu sorgulama fırsatı olabilir. Geride kalma hali size empoze mi edildi, yoksa siz de Brel'in şarkısındaki gibi hayatınızı paylaştığınız kişiye karşı bağımlılık mı hissediyorsunuz?

KENDİMDE O GÜCÜ BULAMIYORUM

BU YETERSİZLİK GEÇİCİ Mİ?

ŞİMDİLİK HİÇBİR ŞEY BİLMİ-YORUM

UMARIM

Gerçekte kim olduğunuzu keşfetmek için bu durumdan faydalanmaya ne dersiniz? Yazar Jean Teulé, **"Le Montespan"** adlı eserinde, 14. Louis'nin gözdesi haline gelen karısının ilişkisini engellemesin diye kenara itilen bir kocanın nasıl gerçek bir asiye dönüştüğünü anlatır.

SİGARA, ALKOL, ALIŞVERİŞ, SOSYAL MEDYA...

BAĞIMLILIK

ZAYIFLIK MI?
Bağımlı olmak uzun süre boyunca zayıf iradeli olmakla ilişkilendirildi.

HASTALIK MI?
Oysa araştırmalar, bağımlılığın nöron yollarını ele geçirdiğini söylüyor.

KADER Mİ?
Ve bilim, ele geçirilen beyne özgürlüğünü geri vermek için çalışıyor.

DAHA FAZLASI
EYLÜL SAYISIYLA
National Geographic Türkiye dergisinde

NATIONAL GEOGRAPHIC TÜRKİYE

Yazı: **Stéphanie Torre**
Çeviri: **Serra Akyüz**

ÖNYARGILARIMIZ NE KADAR DOĞRU?

"İnsan daima hatalarından ders alır"

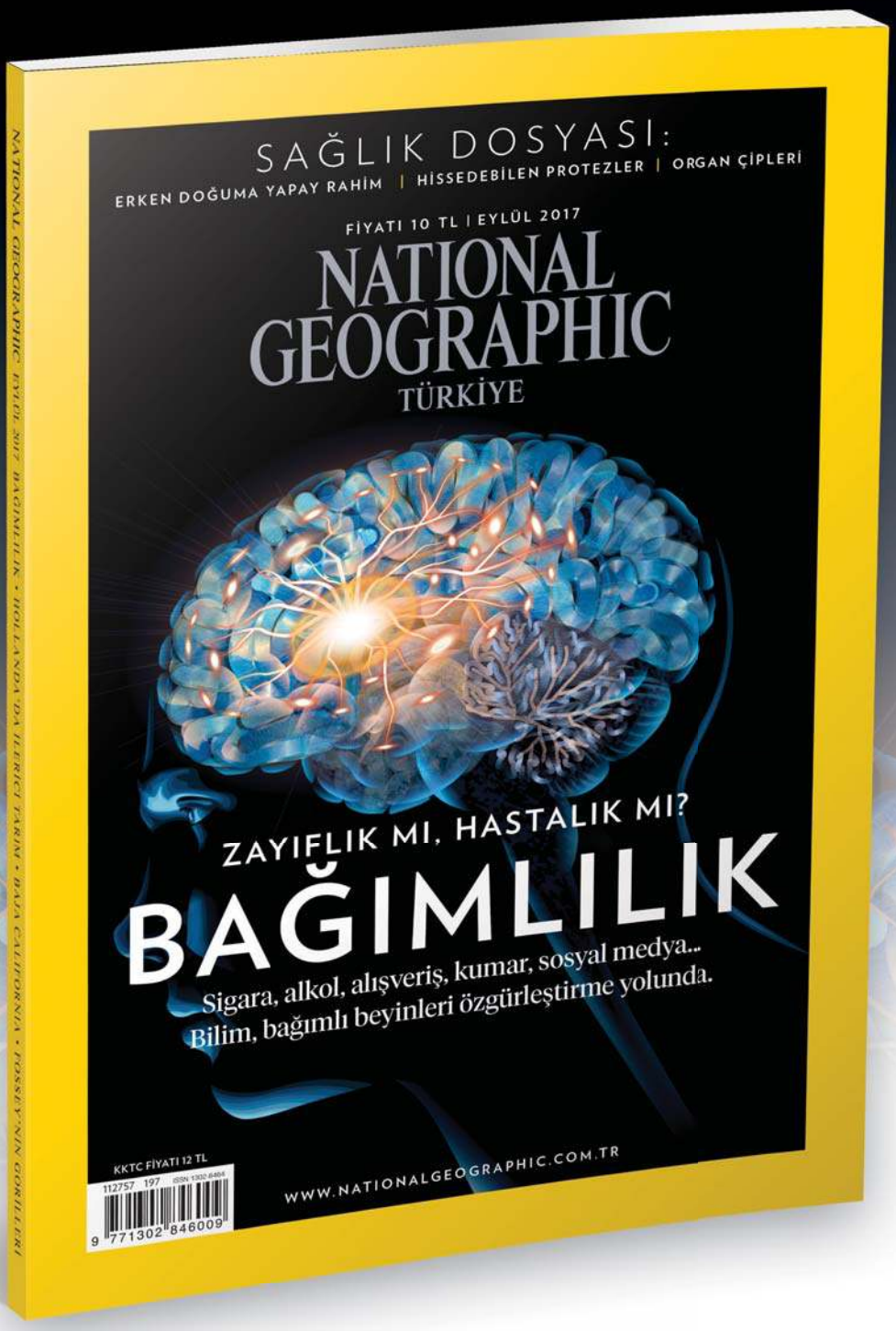
Yoldan çıktığımız her anın bir keşfe vesile olabileceği fikri, James Joyce'tan* çok daha önceleri dile getirilmişti. Cicero, M.Ö. 80 yılından bizlere şöyle seslenir: "Hata yapmak insana dairdir. Ama sadece budalalar aynı hatayı tekrarlamakta ısrar eder." Yani arada bir hata yapılsa da ilerleme kaydedildiği sürece paniğe gerek yok. Böyle düşünmek esasında bir hayli ikna edici ve iç rahatlatıcı. Zaten çocuklarımıza bile öyle öğütlemez miyiz? "Bu deneyimin sana ders olsun!" Hem hangimiz bazen suçüstü yakalanmadık ki? **Kötü alışkanlıklardan kurtulmak, aynı hataya tekrar düşmemek o kadar da kolay değil.** Peki, suç kimde? Psikolog Didier Pleux, "hatayı tekrar etme dürtüsünün" illa iradesizlik anlamına gelmediğinin altını çiziyor. Sorunu daha ziyade bilinçdışında aramak gerekiyor, çünkü duygularımız aracılığıyla bizi, kendimize rağmen yine yanlış olanı seçmeye iten o. Bunu kafamızı karıştırmak için mi yapıyor? Hayır, sadece çocukken kodladığımız ve başlarda bizi gerçeklikten korumayı amaçlayan ama bugüne gelindiğinde gelişimimiz için zararlı bir hal almış olan "zihinsel programa" riayet etmemizi istiyor. İşte bu yüzdendir ki kimilerimiz hâlâ kendine o kadar mukayyet olmasına rağmen kendini yeniden zehirli bir ilişkinin ortasında buluyor ya da uygunsuz olduğunu bilmesine rağmen -örneğin karşı cinsle veya otoriteyle ilişkisinde- yapmaması gereken şeyler yapıyor. Sanki sabit diskleri güncellenmemiş ve sürekli hata veriyormuşçasına yine, yeniden... **Varoluşçu Psikolog Pleux, bu durumla baş etmek için ilk yapılması gerekenin işlevsiz duygularımıza kulak vermek olduğunu söylüyor.** Kötü alışkanlıklarınızı yeniden gözden geçirin ve kendinize şunu sorun: Hayatınıza ne veya kim yön veriyor? Neden 'memnun etmeniz', 'karşı çıkmanız' ya da 'sorun çıkmasını önlemeniz' gerekiyor? Kendinizi bu şekilde sorgulamak, bağımlısı olduğunuz mantıksız kuralları gözden geçirmenizi sağlar. Çünkü aslında hayat alınacak derslerden değil, cesaret bulacağımız deneyimlerden ibarettir.

* "Deha sahibi bir insan hata yapmaz. Onun hataları istençlidir ve yaratıcılığının kapılarıdır."
"Ulysses", James Joyce, Yapı Kredi Yayınları

NATIONAL GEOGRAPHIC TÜRKİYE

EYLÜL SAYISI

BAYİLERDE

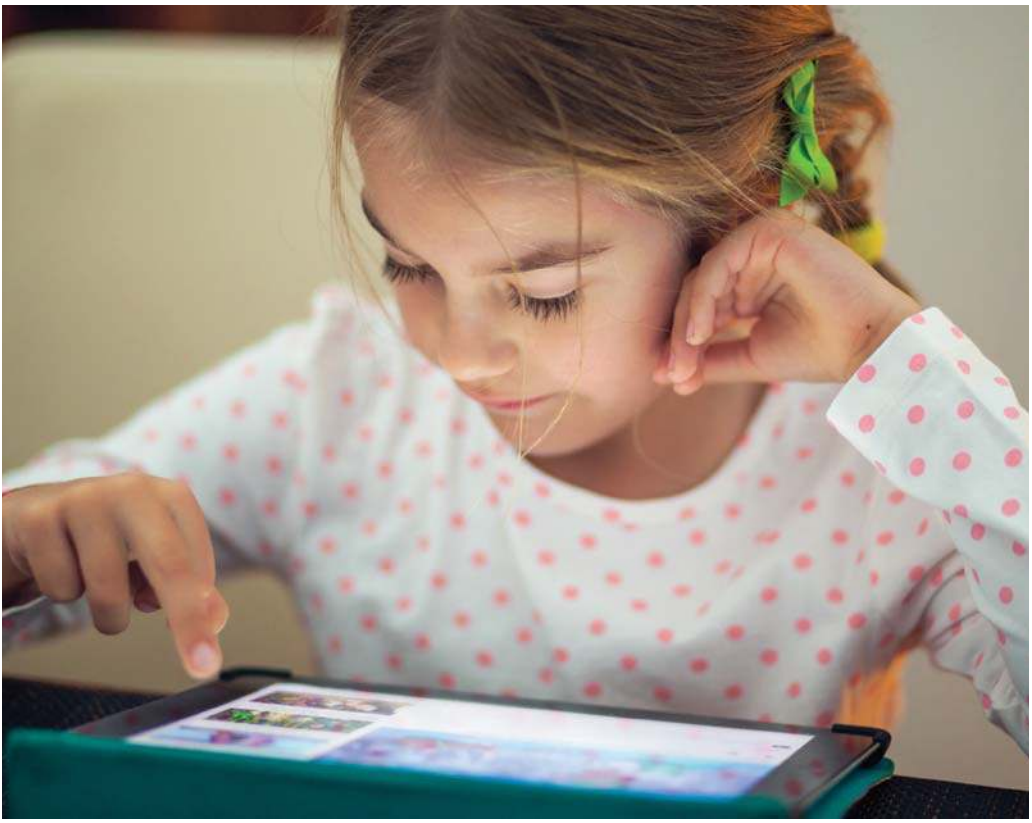


ABONE www.group-medya.com/abonelik

DİJİTAL KÂŞİFLERİN VAZGEÇİLMEZ ADRESİ nationalgeographic.com.tr'yi ziyaret edin

NATIONAL GEOGRAPHIC TÜRKİYE

Yazı: **Anne Lanchon** Çeviri: **Serra Akyüz**



ISTOCK

"Tabletin **başından kaldıramıyorum**"

Tablet, oyun konsolu, bilgisayar; çocuğunuz video oyunlarına bağımlı halde bir ekrandan diğerine atlayıp duruyor. Siz ise bu duruma dayanamıyor ve telaşlanıyorsunuz. Onu ekranın başından nasıl kurtarabilirsiniz? **Psikiyatr ve Psikoterapist Serge Tisseron, çocukların aşırı derecede video oyunu oynamalarının bir hastalıktan ziyade eğitimle düzeltilebilecek kötü bir alışkanlık olduğunu vurguluyor.** "Çocuğun boş zamanlarının vazgeçilmezi olan, kendi içinde strateji, yaratıcılık, işbirliği gibi önemli eğitici öğeler de barındıran bu eğlence kaynağına savaş açmaktansa, çocuğunuzu yönlendirerek kendi tarafınıza çekmek ve bu şekilde ekranın onu ele geçirmesini engellemek daha yerinde olacaktır." Ona kendi düzenini kurmayı öğretin. Ekran başında geçireceği süreyi sınırlandırın. Yaşına göre ekran başında geçirmesi gereken uygun süreyi belirleyin. Mesela 9 yaş için yaklaşık bir buçuk saat uygun bir zaman. Bu süreye sadık kalmasını sağlayın. Eğer bir saatini oyun konsolu başında geçirdiyse, televizyona bakmak için sadece yarım saati kaldığını bilmeli ve bununla yetinmeli. Çocuğunuz ödev yapmanın çok önemli olduğunun, ayrıca uykusunu tam anlamıyla alabilmesi için akşamları video oyunu oynamaması gerektiğinin bilincinde olmalı. Tisseron'a göre, çocuğun oyun oynarken duyduğu heyecanın kaynağı esasında oyunun kendisi değil, içinden taşmaya hazır duygulanımlarını ve enerjisini ekran başından kalkmadığı için dışarı atamıyor olması. Aynı durum futbol maçı izleyenler için de geçerli. Altını çizdiğimiz gibi çocuklar için uyku yeri doldurulamaz bir önem taşır. Çocuğunuzun koyduğunuz kuralları çiğnemesini engellemek için gerekirse yatak odasında video oyunu oynamasını yasaklayın ve akşamları evdeki internet bağlantısını kesin. **Evdeki büyükler de dahil olmak üzere herkesin yatmadan önce telefon ve tabletlerini mutfağa bırakması denenebilecek bir diğer yöntem.** Çocuğunuza başka etkinlikler önerin. Video oyunlarına yönelik tutkusunun altında, bu tarz oyunların kolayına gelmesi, sıkıntı veya soyutlanma ihtiyacı gibi nedenler olabilir. Onu sinemaya, yüzmeye götürün. Onunla tenis veya kutu oyunları oynayın. Eve arkadaşlarını daha sık çağırın. Eğer arkadaşlarıyla illa video oyunu oynayacaksa mümkünse farklı bir tanesini oynasın. Bu şekilde çocuğunuz yeni zevk kaynakları keşfedecek, arkadaş çevresini genişletecek, yaratıcı ve sosyal anlamda başka yeteneklerini geliştirecek ve bu yeteneklerini hem yaşıtlarıyla hem de sizinle paylaşmış olacak. **Serge Tisseron, "Çocuğa farklı etkinlikler önermek onun gelişimine katkı sağlar ve tutkusunu sizinle paylaşmasına aracı olur. Bu yöntem aşırı video oyunu oynamasıyla savaşmanıza kıyasla daha faydalı olacaktır" diyor.** Çocuğunuza oyunlarında eşlik edin. Bu en sevdiği alanda onun yanında olmanızın zararı değil, bilakis yararı olur. Ona, "Neden Sims değil de Minecraft oynuyorsun?" gibi beğenileri hakkında sorular sorun, ekran karşısındaki tepkilerini gözlemleyin. Anlatım yeteneğini harekete geçirebilmek için oynadığı oyunu anlatmaya teşvik edin. Çocuğunuzun boş zamanlarını doldurduğu bu en sevdiği etkinliğe ilgi göstermeniz onun eleştirel yönünü geliştirir ve ona iyi gelir. Üstelik artık işin içyüzünü bildiğiniz için onun seçimlerini yönlendirmeniz de mümkün olur. Beraber video oyunu oynarken gülmekten çatlayacak olmanız da cabası!

Tuğba Kocaefe, Psikoterapist

İZLEMEK İÇİN ÜÇ NEDEN

"Senin Adın"

1. Zamanın akışı

Reel dünyada ortak bir zaman algısı yaratabilmek için "zaman" doğrusalmış gibi kurgulanır. Oysaki bilincin dışında zaman döngüseldir, hatta bilinçdışı zamansızdır. Şimdi ile geçmiş, birbirine geçmiş adeta kördüğüm olmuştur. Geçmişin tekrarlanıp şimdi olanın aslında geçmişin bir parçası olduğunu algıladığımız zaman, yaşam ve ölüm, yerüstü ve yeraltı, rüyalar ve gerçeklik arasındaki kalın çizgi de yok olacaktır. Peki, filmde, zamanın akışında, ölen Taki midir? Yoksa başkası mıdır?

2. Birleşmeler ve bağlanmalar

İlk ayrılığı yaşadığımız doğum, ana rahminden kopuş ve dünyaya fırlatılma bizim ilk travmamızdır. Bir kumaşı dokurken ipliklerin önce birbirine bağlanıp sonra birbirinden kopması gibi, bir bebek ana rahminde önce büyür sonra rahimden kopar. Fakat eğer bir bağlanma kesilmezse, bir bedende iki can zamanı gelince ayrılmazsa, büyümek imkânsızlaşır, ayrılmamak ise yaşama arzusuyla ölüme dönüşür...

3. Rüyalar

Bir bakıma arzuların doyumu olan rüyalarda iç dünyamızın farklı parçaları adeta ete kemiğe bürünür. Zihnimizde olan fanteziler, kaygılar ve korkular rüyalarda farklı beden görünümleriyle karşımıza çıkarlar. Çocukken bir canavar olur korkumuz rüyada, yetişkinlikte ise bu korkuyu yansıttığımız kişi olur. Bazen rüya ve gerçeklik arasında, bir rüyanın içinde başkasının hayatını yaşarken buluruz kendimizi. Peki, acaba rüyalarımız "eksik"liğini hissettiğimiz tanımlanamaz hissimizi bulmamıza yardımcı olur mu?

MAKOTO SHINKAI

Yönetmenliğini Makoto Shinkai'nin üstlendiği "Senin Adın" (Your Name - Kimi no Na wa) 2016 yapımı bir anime. Shinkai'nin senaristliğini de yaptığı film, Japonya'da tüm zamanların en çok hasılat yapan dördüncü filmi oldu. Yönetmenin filmleri arasında, "Kulenin Gizemi" (The Place Promised in Our Early Days - 2004), "Saniyede 5 Santimetre" (5 Centimeters Per Second - 2007), "Children Who Chase Lost Voices From Deep Below" (2011) ve "Kelimelerin Bahçesi" (The Garden of Words - 2013) bulunuyor.

Tolga Akyıldız, Psikolog ve Müzik Yazarı

Dinle ve satın al

Müzik, alışveriş davranışını etkiler mi?

Müziği dinleme ve algılama süreci, beynimizin farklı bölgelerinin aynı anda uyarılması nedeniyle birçok duygu ve davranışımızı, dolayısıyla ruh halimizi güçlü şekilde etkiliyor.

Alışveriş kararını somut olarak verdiğimiz mekânlar yani kıyafet ya da mutfak alışverişi yaptığımız dükkânlarda ve restoran, bar, kafe gibi alanlarda, tüketici davranışımız üzerinde müziğin etkilerini ölçümlemek için "arka plan müziği" olarak tanımladığımız müzikleri kullanıyoruz.

Mekânın ışığı, hâkim renkleri, şekli, boyutu gibi görsel unsurlar; tazelik hissi ve kokuya dair unsurlar; yumuşaklık ve ısı gibi dokunmaya dair unsurlar ve hatta alışveriş alanının boyut algısı da çok önemli. Konuya atmosferik eksenden yaklaşan araştırmaların "işitsel unsurlar"ı ise daha çok sesin yüksekliği, temposu ve aralığı gibi kriterler üzerinden değerlendiriliyor. Ancak bir şarkıyı diğerinden ayırırken sadece bu özellikleri kullanmayız. **Müziğin türleri, ilişkilendirildiği sosyoekonomik sınıflar vardır.** Bu gibi unsurların tüketici tarafındaki algısı, diğer bir deyişle tüketicinin müzik algısı/deneyimi de bireyden bireye farklılık gösterebilir. Dolayısıyla müziği sadece teknik öğelerden oluşuyormuş gibi kabul edemeyiz. Çünkü müziğin bireyde hissettirdiği duygular, oluşturduğu düşünce ve deneyimler vardır. Tüm bunlar birleştiğinde kişiyi hem sosyal hem bireysel alışveriş davranış ve alışkanlıkları açısından çok katmanlı olarak etkiler müzik.

Arka plan müziği olarak klasik müzik kullanımının alışveriş davranışını olumlu yönde etkilediği net biçimde gözlemlenebiliyor. Özellikle yüksek sosyoekonomik sınıf, iyi eğitim, yüksek gelir düzeyi, sanatseverlik gibi unsurlarla zihinsel anlamda bütünleşik algılanan şarap dükkânı ya da şık bir lokantanın klasik müzik arka planıyla cirosu/kârlılığı artabiliyor. Ciro ya da kârlılıktan söz etmemiz adetsel artıştan değil, klasik müziğin pahalı ürünlerin satın alınmasını motive edişinden kaynaklanıyor. Klasik müzik, mekândaki pahalı ürünlerin fiyatını tüketici nezdinde normalleştiriyor, diğer bir deyişle bu ürünlerin pahalı oluşunun makul algılanmasını sağlıyor. Bir diğer araştırma bu kanıyı güçlendiriyor. Bir üniversite kafeteryasında aynı deney yapıldığında klasik müziğin yine pahalı ürünlerin satışlarını artırdığını gözlemliyoruz. Üst düzey bir müzik olan klasik müzik, fiyat-kalite dengesi açısından müşterinin ikna olmasını kolaylaştırıyor. Bir diğer araştırmada ise "En İyi 40" müzik listesindeki şarkılarla daha kolay dinlenebilen melodik şarkıların etkisi kıyaslanıyor. Burada da sonuç ilginç. **25 yaşından küçük gençler melodik enstrümantal şarkılar arka plandayken alışverişe daha fazla zaman ayırıyorlar.** 25 yaşından büyük yetişkinlerse liste şarkıları nedeniyle motive oluyorlar. Aşinalık yerine keşfetme isteği öne çıkıyor. Müzik aracılığıyla alışveriş süresi uzuyor.

Tüketicinin ayırdına vardığı bir diğer durumsa mutlu ve mutsuz müzikler. Araştırmalara göre tüketici "mutlu müzik" olarak tanımladığı parçalar arka plandayken daha çok alışveriş yapma isteği duyuyor. Buradaki ilginç noktaysa şu: Tüketicinin bir müziği "mutlu" olarak tanımlaması için o müziği sevmesi gerekmiyor. Denekler arasında, "Şarkı mutluluk hissi uyandırıyor ama beğenmedim" diyenlerin sayısı az değil. Yani şarkıyı kişisel olarak beğenmiş olmaları değil, şarkının yaşattığı temel his ürün hakkında açıklayıcı bilgilerden bile daha önemli bir etkiye sahip alışveriş davranışı üzerinde.

Özetle, bir koşullanmadan söz etmek mümkün. **Müziğin hissettirdiği duygular ürün ya da markayla ilişkilendiriliyor ve tüketim gerçekleşiyor.** Reklam müziklerinin de hem söz hem de beste açısından marka algısına ve sonrasında tüketime dönük etkisi büyük. Farkında olmadan koşullanıyoruz. Belki o sırada gidip alışveriş yapmıyoruz, ancak alışveriş yaptığımız sırada ilgili ürün ya da markaya yönelmemiz kolaylaşıyor.

ISTOCK

İlham veren cümle *Murat Gülsoy*

“Ben buradayım sevgili okuyucum, sen neredesin acaba?”

Oğuz Atay*

“Genç bir mühendislik öğrencisiyken, Oğuz Atay’ın kitaplarıyla tanıştım. Tüm yazdıkları üzerimde derin bir etki bırakmıştı ama en çok, Demiryolu Hikâyecileri’ni okuduğumda sarsılmıştım. Metin bu soru cümlesiyle bitiyordu. Romanlarında ve öykülerinde, o güne dek Türk edebiyatında hiç görmediğim cesur denemeler yapmış olan yazarın yeterince anlaşılamadığını, kalbi kırık bir şekilde bu dünyadan göçüp gittiğini biliyordum. Sadece edebiyat içerisinde var olan kalıpların dışına çıkmaya çalışmıyordu, aynı zamanda içinde bulunduğu sosyal, kültürel ve ideolojik yapıyla da donkişotvari bir hesaplaşmaya girişmişti. Hakiki ve samimi bir edebiyatın imkânlarını araştırıyordu. O güne dek okuduğum kendinden emin, her şeyi bilen otoriter yazarlardan çok farklıydı. Bizi sarsmak için gelmişti, papağan gibi aynı lafları tekrar edenlerle dalga geçmeye, dille kurulan iktidarı ironi ile yıkmaya gelmişti. Ama bunun bir bedeli olacaktı: Adressiz kalmak! Mevcut yapılara başkaldıran yazar bir anlamda gönüllü sürgündür de. Belli bir kesime, düşünce ya da inanç sistemine teslim olmaz, sürekli bir arayış içindedir, bu nedenle belli bir adresi yoktur. İçtenlik ve ironinin yan yana geliş şekli beni kuvvetli bir şekilde etkiledi.”

* Oğuz Atay, 1934-1977 yılları arasında yaşamış roman, öykü ve oyun yazarı. Yazarın “Demiryolu Hikâyecileri-Bir Rüya” adlı öyküsünden alıntıdır.

Murat Gülsoy, yazar.
Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi’nin Genel Yayın Yönetmenliği’ni yürüten Gülsoy, “Bu Kitabı Çalın”, “Bu Filmin Kötü Adamı Benim” ve “Baba, Oğul ve Kutsal Roman” başta olmak üzere birçok kitabın yazarı.

Harçlığın yeni adı: manibux

Şimdiki anneler ve babalar çocuklarına harçlığı manibux ile veriyorlar.

Üstelik uygulama sayesinde güvenli harçlık gönderip, takibini yapabiliyorlar.

anında harçlık gönderin!

Satış noktaları

- manibux.com
- D&R Mağazaları
- n11.com manibux mağazası

manibux.com

ANDROID APP ON Google play

Download on the App Store

Bibliyoterapi

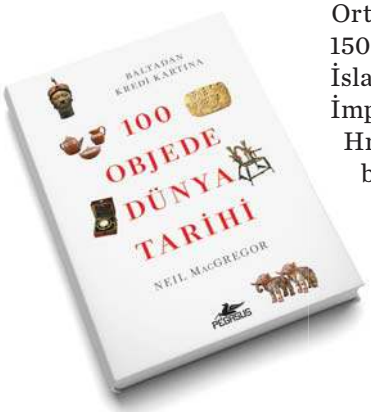
GEÇMİŞE DÖNÜŞ

Tarihe Aralanan Renkli Kapı

İki milyon yıl öncesinden günümüze dünya tarihini 100 obje üzerinden keşfe çıkmaya hazır mısınız? Kemerlerinizi sıkı bağlayın, geçmişe ışınlanıyoruz!

British Museum'un eski yöneticisi Neil MacGregor, "100 Objede Dünya Tarihi" kitabıyla bizi geçmişe doğru sıra dışı bir yolculuğa çıkarıyor. Tarihle arası hiç iyi olmayanların bile merakla okuyacağı bu kitap, iki milyon yıl öncesinden günümüze kadar insanlık tarihinin dönüm noktaları olan 100 objeyi ele alıyor.

Kitap, insan eliyle yapılan Afrika'daki Olduvai Boğazı'nda bulunmuş kesici bir aletle başlıyor ve günümüzde tüm dünyanın enerji ihtiyacını karşılamanın alternatif bir yolu olarak ortaya çıkan bir icatla sona eriyor.



BBC'de yayınlanan bir radyo programından yola çıkılarak hazırlanan "100 Objede Dünya Tarihi" kitabı, bize eski toplumlar hakkında geride bıraktıkları objeler aracılığıyla ne kadar çok şey öğrenebileceğimizi gösteriyor. Her bölümde dünyanın farklı yerlerinde aynı zaman dilimi içinde yapılmış objelere yer veriliyor. Bu sayede dünya tarihini alışıla geldik şekilde birbirini tek bir düzlemde izleyen gelişmeler halinde değil, sürekli değişen, insanı şaşırtan ve birbirleriyle bağlantılı buluş ve eserlerin günümüzde bizleri nasıl etkilediği gözler önüne seriliyor.

Taş bir sütun bize Hindistan'ın en büyük imparatorlarından biri olan ve halkına hoşgörüyü öğreten Asoka hakkında neler anlatıyor? İspanyolların sekiz reali, küresel para biriminin ortaya çıkışının temellerini nasıl attı? Erken Victoria Dönemi'ne ait bir çay takımı, imparatorluğun etkilerinden nasıl izler taşıyor? Ortodoks Kilisesi'nin ikonalarının 150 yıl boyunca yasaklamasında İslamiyet'in etkisi neydi? Bizans İmparatorluğu'nun Osmanlı korkusu Hristiyanlığı nasıl etkiledi? Bütün bu soruların yanıtları ve daha nicesi, MacGregor'un sıra dışı ve sürükleyici tarih kitabında.

Neil MacGregor, Pegasus Yayınları, 736 s.

ELEŞTİREL DİL

Sessiz Bir Adam

Romanlarının yanı sıra oyun yazarı kimliğiyle dünya tiyatro literatürüne girmiş bir isim olan **Adalet Ağaoğlu**'nun keskin gözü ve sivri diliyle Türk entelijansiyasının fotoğrafını çektiği son kitabı "Sessiz Bir Adam" tepeden tırnağa bir eleştiri niteliğinde.

Adalet Ağaoğlu, Everest Yayınları, 160 s.

ŞİFA VERENLER

Organik Eczanemin Aroma Kokulu Bahçesi

Eczacı Sinem Tokoğlu'nun "Organik Eczanemin Aroma Kokulu Bahçesi" isimli kitabı, akneden migren ağrısına, sivrisinek ısırığından depresyona kadar her derde deva olabilecek uçucu yağları okuyucuyla tanıştırıyor. **Aromaterapiyi henüz keşfetmediyseniz, sizler için güzel bir başlangıç.**

Sinem Us Tokoğlu, Libros Kitap, 312 s.

İZOLE HAYATLAR

Hiç Kimse Buraya Senin Kadar Ait Değil

Çok yönlü sanatçı **Miranda July**'ın bugüne kadar yazdığı öykülerden bir seçkiyi sunan "Hiç Kimse Buraya Senin Kadar Ait Değil", buruk ve kırılgan karakterleriyle dikkat çekiyor. **Sevilmek ve kabullenilmek uğruna kendilerini tuhaf ilişkilerin içinde bulan** karakterler, gerçekliğin sıradanlığı ve acımasızlığı karşısında hayal dünyalarına sığınıyor. July, çağa özgü izole hayatları yakalamayı başarıyor.

Miranda July, Everest Yayınları, 180 s.

YANITLANAMAYAN SORU

İnsan Varlığının Anlamı

Pulitzer Ödülü'nü iki kere alan ve yaşayan en büyük 20 bilim adamından biri kabul edilen **Edward O. Wilson**, "İnsan Varlığının Anlamı" kitabında **insanın varoluşuna dair en temel sorulara** ve onu nasıl bir geleceğin beklediği sorusuna bilimin yöntemi ve verileri ile yanıt arıyor.

Edward O. Wilson, Olvido Kitap, 160 s.

HAYATA DAİR

Borges Sekseninde

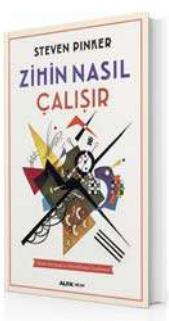
Öykü, şiir, deneme gibi türlerin sınırlarını bulanıklaştıran büyük edebiyatçılarından **Jorge Luis Borges'in yaşama, ölüme, edebiyata, sanata, seyahate ve daha nice konuya değindiği sohbetlerini bir araya getiren Willis Barnstone**, ustayı yakından tanımak isteyenler için samimi bir portre çiziyor. Büyülü gerçeklik akımının önde gelen isimlerinden olan ve gerçeküstücülük konusunda yazdığı denemeleri ile tanınan Borges'in 80'li yaşlarında yaptığı sohbetleri edebiyat tutkunları kaçırmamalı.

Willis Barnstone, Can Yayınları, 270 s.

AKLIN SIRLARI

Zihin Nasıl Çalışır?

Pulitzer ödüllü evrimsel psikolog, bilişsel bilimci ve popüler bilim yazarı **Steven Pinker** bu kitabında, modern nörobilimin son bulgularına dayanarak zihnimizin nasıl evrimleştiğini, nasıl dünyayı kavradığımızı ve düşünce ürettiğimizi ortaya koyuyor. Yazar, evrimsel biyolojinin ışığında bilimden müziğe, cinsellikten dile, sanattan dine kadar bütün insani faaliyetlerin ortak noktasını araştırıyor ve ilginç sonuçlara ulaşıyor.



Steven Pinker, Alfa Yayıncılık, 712 s.

Bibliyoterapi

PORTRE

“En çok özlem duyduğum büyük mutluluklarım”

Hıfzı Topuz, anılarını paylaştığı “Bir Zamanlar Nişantaşı’nda” kitabında bizleri 40’lı ve 50’li yıllara götürüyor.

Yeni kitabınızda çocukluk günlerinize ve anılarınıza götürüyorsunuz bizleri. Şimdi olduğunuz yerden o günlere dönüp bakmak, hatırlamak kitabın yazım sürecinde sizde ne gibi duygular uyandırdı?
Nişantaşı anılarını özlem duyguları içinde yazdım. Kitapta sözünü ettiğim yerlerin ve insanların hemen hemen hepsi yok oldu. Onları anımsamak, içimde bir burukluk ve bir acı yarattı. O günlere dönmek elbette olanaksız. Anımsadığım dostlarım olmadan o yerlere dönüşün hiçbir anlamı yok. Böyle bir dönüş mezarlık ziyaretine benzer. Mezarlıklarda da bu tür duygular içinde kalıyorsunuz. Özlem, burukluk ve hüzün birbirine karışıyor. Belki de bu duygulara ihtiyacımız var. Bunları başkaları ile paylaşmak kolay değil. Onlar bu duygularınızdan ne anlayacak da diyemiyorum. Belki de okuyucu sizin anılarınızda kendinden bir şeyler buluyor. O yerlerde belki onun da anıları var. Belki de sözünü ettiğiniz kişileri onlar da tanıyorlar. Başarıyı o buluşmalarda ve benzerliklerde aramak gerek.

Geçmişe dönüp baktığınızda en çok neye özlem duyuyorsunuz?
En çok özlem duyduğum büyük mutluluklarım oluyor. En çok sevdiğiniz kişilerle geçirdiğiniz coşkulu zamanları anımsıyorsunuz. Hayran olduğunuz bir kişiye ulaşmanın coşkusunu yeniden yaşıyorsunuz. Kimler size bu coşkuyu veriyor? İlk başta aklıma en yakınlarım geliyor. Örneğin anneannem, annem, babam, kardeşlerim, karım ve çılgınca sevdiğim, âşık olduğum insanlar. Yaşam boyu beni etkileyen kişilerle karşılaşmanın coşkusunu da unutamıyorum. Örneğin Atatürk’ü yakından gördüğüm günleri, Sabahattin Ali ile sohbet ettiğimiz saatleri, Nazım Hikmet ile Paris’te geçirdiğim günleri, Bedri Rahmi ile, Orhan Kemal ile, Ruhi Su ile, Necati Cumalı ile, Melih Cevdet ile, Jacques Prévert ile yıllar boyu sıcak dostluklarımı, İsmet İnönü ile röportajlarımı, General Trikupis ile tatlı sohbeti...

Biyografi yazarken anılarınızı ne kadar süzgeçten geçirdiniz?
Süzgeç yani otosansür, yani özdenetim elbette bu anılarda var. Bunun kötü bir şey olduğunu sanmıyorum. Sevdiğim, hayran olduğum kişilerin gökten zembille inmediklerini biliyorum. Onların da kusurları olmuştur elbette. Onlara parmak basmıyorum. Onların küçümsenmesini asla istemem. Kendi davranışlarımda da mutlaka yanlışlar olmuştur. Bazen onları süzgeçten geçiriyorum. Toplumda yarattığım imajın sarsılmasını pek istemiyorum galiba.

Çocukluğunuzun geçtiği yerlerin zaman içinde nasıl değiştiğine de tanık oldunuz. Mümkün olsa değişmesini ya da dönüşmesini engellemek istediğiniz bir şey olur muydu?
Konakların teker teker yıkıldığına tanık oldum. Onlar ulusal kültür varlığımızın birer parçasıydı. O konaklar Nişantaşı’nın simgesi olmuştu. Göz göre göre yok edildiler. Başka ülkelerde kültür varlığının birer parçası olan yapılar asla yıkılmaz. Bir pencereyi bile genişletemezsiniz. Örneğin 100 yıl önce çekilmiş fotoğraflarda yer alan yapılar, bugün de aynı görünümdedir. Bizde tarihsel yapıları koruyacak kurallar ve yasaklar yok mu? Ama çoğu zaman arsa spekülatörleri üstün gelmiştir. Benim çocukluk ve gençlik yıllarımda gördüğüm yapılardan ve yapıtlardan ne kaldı? Teşvikiye Camii, dikilitaşlar ve birkaç apartman. Tarihi bir semti yok ettik. Geçmiş ola!

Hıfzı Topuz, Remzi Kitabevi, 176 s.

GÜNÜMÜZ MUCİDİ

Geleceği İnşa Eden Adam

En büyük çevrimiçi ödeme sitelerinden biri olan PayPal'ın, ilk elektrikli spor arabayı üreten Tesla Motors'un, güneş panelleri üreten SolarCity'nin ve bizleri geleceğe taşıyan uzay taşımacılığı şirketi SpaceX'in arkasındaki isim olan **Elon Musk**, aynı zamanda bir mucit, bir kâşif, bir mühendis ve bir girişimci. "Geleceği İnşa Eden Adam"da,

Elon Musk'ın başarısının sırrını keşfedecek, ayrıntılı başlıklar sayesinde bir biyografi okuyormuş gibi hissedecek ve her şeyden önemlisi ona "Gerçek dünyanın Iron Man'i" denmesinin geçerli sebepleri olduğunu göreceksiniz.

Elon Musk, Zeplin Kitap, 200 s.

GERÇEKLERLE YÜZLEŞME ZAMANI

Bitik Erkekler

Günümüzde genç erkekler daha önce hiç olmadıkları kadar başarısız oluyorlar. Peki, bunun arkasında neler var? Psikolog Philip Zimbardo ve ona araştırmalarında eşlik eden Nikita Coulombe, erkekliğin nasıl iflas ettiğini bu kitapta gösteriyorlar. Bu iflasın belirtileri arasında aşırı video oyunu oynama ve porno izleme, umutsuzluk, erkek modellerin eksikliği ve madde kullanımı yer alıyor. Ama her şey bitmiş değil. "Bitik Erkekler" hükümetten medyaya, okullardan ebeveynlere ve kadınlardan erkeklere uzanan geniş bir alanda çözümlerin nerelerde bulunabileceğini açıklıyor.

Philip Zimbardo, Pegasus Yayınları, 392 s.

MİNİKLERİN KELİME DAĞARCIĞI

Çocuklar için Resimli Büyük Sözlük

1000 sözcük ve resimden oluşan **"Çocuklar için Resimli Büyük Sözlük", çocuğunuzun kelime dağarcığını en eğlenceli şekilde geliştiriyor.** Kitabı birlikte okurken gördükleri hakkında onu konuşmaya yönlendirerek hem anlatım becerisinin gelişmesini sağlayabilir hem de kolay ve zevkli bir şekilde yeni sözcükler öğrenmesine yardımcı olabilirsiniz.

Kolektif, Remzi Kitabevi, 34 s.

KORKULAN SORU

Anne Bu Ne?

Korktuğunuz "Anne bu ne?" sorusu ile karşılaştığınızda ne cevap vereceksiniz? Bebeğin doğuşunu, cinsel ilişkiyi nasıl anlatacaksınız? Sünnet için ideal yaş nedir? Küçük çocukların yüzde 10-20'si cinsel saldırılara maruz kalırken, siz yavrunuzu nasıl koruyacaksınız? Homoseksüalite nedir, ne değildir? gibi çocuğunuzla konuşmakta zorlandığınız ya da merak ettiğiniz konulara değinen bu kitapta sorularınızın cevabını bulacaksınız.

Jülide Sevim, Remzi Kitabevi, 78 s.

Like'larla yaşıyoruz

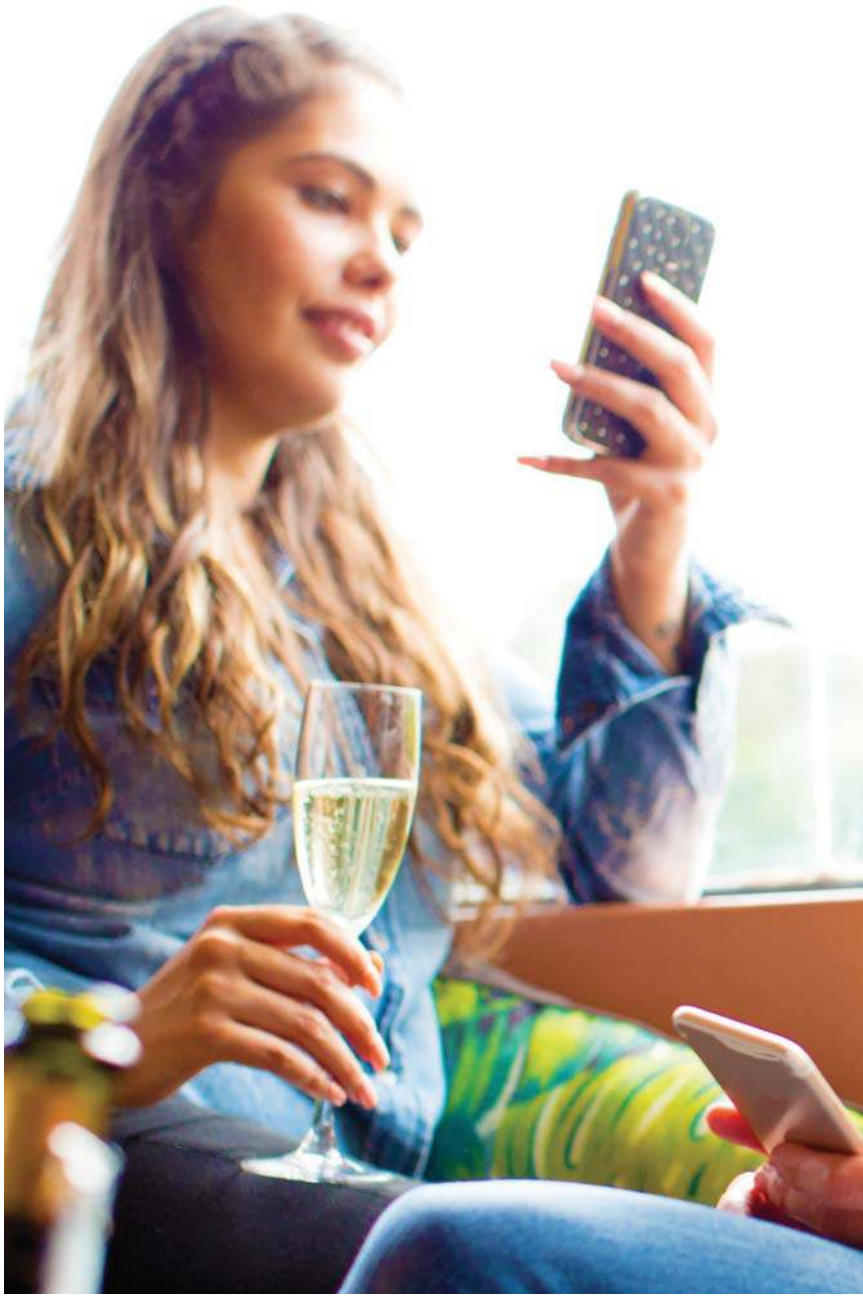
Facebook, Instagram, Snapchat... Sosyal medya hayatlarımıza girdiğinden ve daha görselleştiğinden beri kullanıcıların genel eğilimleri kendini daha zengin, daha başarılı, daha zayıf, kısacası daha mutlu göstermesi yönünde şekillenmiş görünüyor. Bu noktada psikoloji bilimi, sosyal medyayı ve sanal kimliklerimizin psikolojik işleyişini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

Yazı: Nihan Karahan

İnternetin psikolojik bir alan haline gelmesi son dönemde üzerine çokça araştırma yapılan popüler ve görece yeni bir konu. Karmaşık bir yapıya sahip sosyal medya ve psikoloji ilişkisi, birçok sosyal bilim tarafından araştırılıyor. Sosyal medyada kimlik, benlik sunumu, kişilik ile ilgisi ve psikolojiye etkisi en çok çalışılan konulardan birkaçı olarak gözümüze çarpıyor.

İnternet yaklaşık 25 yaşında. Kısaca hatırlarsak, ilk başta insani ve kişisel yönlerin pek bulunmadığı bir bilgi platformuydu, iletişim ise e-posta veya sohbet uygulamaları üzerinden gerçekleşiyordu. Sosyal medyanın keşfi iki büyük değişiklik getirdi. Birincisi, iletişim kişilerarası olmaktan çıkıp ağ olarak işlemeye başladı. İkincisi ise sosyal medyadan önce uygulanan normlar rumuz kullanımı ve gerçek kimliğin gizlenmesiyken, internet kişinin gerçek kimliğiyle direkt olarak bağlantılı hale geldi. Kişi sanal dünyada artık bir izleyici değil, aktör konumunda. Böylece sosyal medyayla beraber internetin merkezine bireyin konması ile dijital dünyada bir tür psikolojik dönüşüm yaşanmış oldu. Gerçek hayatlarımız ve sanal kimliklerimiz bir nevi birbirine bağlandı, ardından birtakım sorular getirerek. >>

ISTOCK



"Sanal ortamdaki imajlarımız kısmi olsa bile tümden gerçekdışı değildir, bize ait parçalardır. Bu nedenle sanal kimlik de aslında kişi hakkında hayli fikir vericidir."

Elif Mutlu, Psikiyatr

>> Olduğumuzdan iyi görünmek

Sosyal medya kullanıcılarının artık neredeyse gerçek ve sanal olarak adlandırılabilecek iki kimliği bulunuyor. Sanal olan, birtakım özelliklerimizin daha çok öne çıkarıldığı ve vurgulandığı bir kimlik olarak işlev görüyor. Çok farkında olmadan ya da bazen bilinçli olarak kendimizi olduğumuzdan pozitif anlamda daha farklı gösterdiğimiz paylaşımlar yapabiliyoruz. Peki, neden kendimizi olduğumuzdan daha iyi göstermek istiyoruz? Psikiyatr Yard. Doç. Elif Mutlu, bu arzuyu benliğin, sosyal psikoloji kuramındaki gerçek ve ideal benlik olarak iki temel kısımdan oluşması ve sosyal medyada daha çok ideal benliğin sergilenmesi ile açıklıyor. "Gerçek benlik gerçekte nasıl biri olduğumuza dair kavrayışımızı, ideal benlik ise nasıl biri olmak istediğimizi içeren kısımdır. İdeal benliğimiz gerçek benliğimizi geliştirmeye güdüleyen bir mekanizmadır. Sosyal medyada ön plana çıkan 'daha mutlu, daha zengin, daha başarılı, daha güzel' hallerimiz bir bakıma ideal benliğimizin sahneye konulmasıdır. Ancak sanıldığı gibi sosyal medyada ortaya konan halimizin gerçeklikten kopuk bir hal olmadığını düşünüyorum. Yani sosyal medyada gerçekte nasıl biri olduğumuzu değil, nasıl biri olmak istediğimizi sergilemiş oluyoruz, bu ideal de yine bizim bir parçamızdır."

Sanal kimlik benliğin "kısmen" ifadesidir

Sosyal medya kullanımı, gerçek ve sanal olmak üzere iki kimliğimiz varmış izlenimini verse de aslında sanal kimlik gerçek kimlikten izdüşümler taşıyor. Bunlardan biri Çocuk ve Ergen Psikiyatrı Yard. Doç. Dr. Neslim G. Doksat'ın da açıkladığı gibi sanal kimliğin sosyal ihtiyaçlar üzerine kurulu olması. "Her insanın aidiyet ve mensubiyet için hayalini kurduğu bir düzen vardır. Böyle bir düzende fark edilmek ve beğenilmek insanların özsaygısını zenginleştirmektedir. Sanal ortam ve sosyal medya, bu hayallere yönelik olarak, '-mış gibi'lik duygusuna hizmet etmektedir. Bu nedenle sosyal medya son derece popüler bir hale gelmiştir. Ayrıca bu sayede insanlar birbirlerinden haber alabilmekte, ne yaptıklarını takip edebilmektedir." Sanal kimliğin gerçek kimlikten

aldığı diğer özellikler ise "kısmilik" üzerinden yapılanıyor. Elif Mutlu'ya göre sosyal medya bize benliği "kısmen" ifade etme imkânı sunuyor. "Sosyal medyada genellikle gerçeğe en yakın değil, kendimizi en çok beğendiğimiz fotoğraf ve durumlar paylaşılır, en çok hoşlandığımız yönler vurgulanır."

Sosyal medya fayda sağlayabilir

Diğer yönden, sanal kimliklerimizin gerçek hayatlarımız üzerinde geri dönüşümlü bir etkisi mevcut. Elif Mutlu'nun da belirttiği üzere, sosyal medyada insanlarla etkileşim gerçek >>

KİMLİKLER LÜTFEN!

Kimlik, günlük hayatta çok kullanılan ancak tanımı az verilen, konturları biraz flu bir kavram. Sosyolojiden psikolojiye uzanan birçok sosyal bilimin kesişiminde yer alıyor.

Gerçek kimlik: Kişinin sahip olduğu, onu münhasır bir birey yapan bilgilerin ve kanıtlanabilir özelliklerinin toplamıdır. Kişinin kim olduğu sorusuna yanıt verir ve diğerlerinden ayrılmasını sağlar. Kişilikten farkı, kişinin sosyal bir tanımını vermesi ve psikososyal bir kavram olmasıdır. Kişiye iç dünyasında, varoluşuna anlam veren birlik, tutarlılık ve aidiyet hislerini sağlar.

Sanal kimlik: Web üzerinde var olur, sosyal veya ticari etkinlik amaçlarıyla kullanılır, gerçek kimliği dijital alanda temsil eder. Bireyin internet üzerinde kendi hakkında paylaştığı yazılı, sözlü, görsel verileri ve internet üzerinde bıraktığı izleri kapsar. Sanal kimlik, gerçek kimliğe paralel bir şekilde inşa edilir ve iki kimlik arasında aktif ve sürekli bir ilişki bulunur.

>> sosyal yaşamdaki gibi birçok kanaldan (vücut dili, ses tonu, görünüş, duygular vb.), yüz yüze ve diğer kişi ile eşzamanlı bir şekilde gerçekleşmez. Bu durum, örneğin çekingen bir insan için sanal ortamda sunduğumuz benliğin daha çok manipüle edilebilmesi ve daha zahmetsizce doyum yaşanabilmesini sağlayabilir, ancak diğer yandan ilişkilerin de daha kısmi ve geçici olmasına yol açabilir.
Bir aktörün oynadığı rol üzerinden kendiyle ilgili keşifler yapması örneğini düşünürsek, aslında sosyal medyada bir nevi oynadığımız ya da büründüğümüz roller insanın gerçek kimliğine iyi gelebilir mi? Psikiyatr Neslim G. Doksat, "-mış gibi" yapmanın psikolojik yönden pozitif etkileri olabileceğinin altını çiziyor. "'-mış gibi' görünmek de olsa, insanın benlik saygısını güçlendirmektedir. İnsanlar gerçek kimliklerini bu şekilde motive edebilmektedir. Bu durum, gerçek sosyal çevrelerindeki popülaritelerini artırmaya hizmet edebilmektedir. O nedenle bu yanılsamalar kişilerin gerçek kimliklerine dönemlik de olsa iyi gelebilmektedir" diyor ve sözlerine şöyle devam ediyor: "Sanal kimliği bir motivasyon aracı gibi kullanıp gerçek hayattaki kimlikte oradan devam etmek gereklidir. Bu kişinin bu motivasyonla gerçek kimliğinde de daha sosyal olmaya gayret etmesi gereklidir."

Psikolojik riskler

Buraya kadar sosyal medyanın pozitif etkilerinden bahsettik, ancak sosyal medyanın işleyişi unutulduğunda kullanıcıyı birtakım riskler de beklemiyor değil. Neslim G. Doksat, sanal kimlik ve gerçek kimlik arasındaki kopukluktan doğabilecek hayal kırıklıkları, aşağılık kompleksleri, aradaki uçurumdan kaynaklanabilecek bezginlik, mutsuzluk ve depresyona dikkat çekiyor. Elif Mutlu'nun da uyarıları yine bu yönde. "Sanal kimliklerin 'kısmi' değil de hakiki kimlik olduğu yanılsamasına kapılmak, kişide değersizlik ve yetersizlik hislerine yol açabilir. Sosyal medya uygulamalarında uzun süre vakit geçiren kişilerin kendini sürekli başkalarıyla karşılaştırdığını, feedback (geri bildirim) bağımlılığı gibi özellikleri nedeniyle depresif eğilimler gösterdiğini görüyoruz."

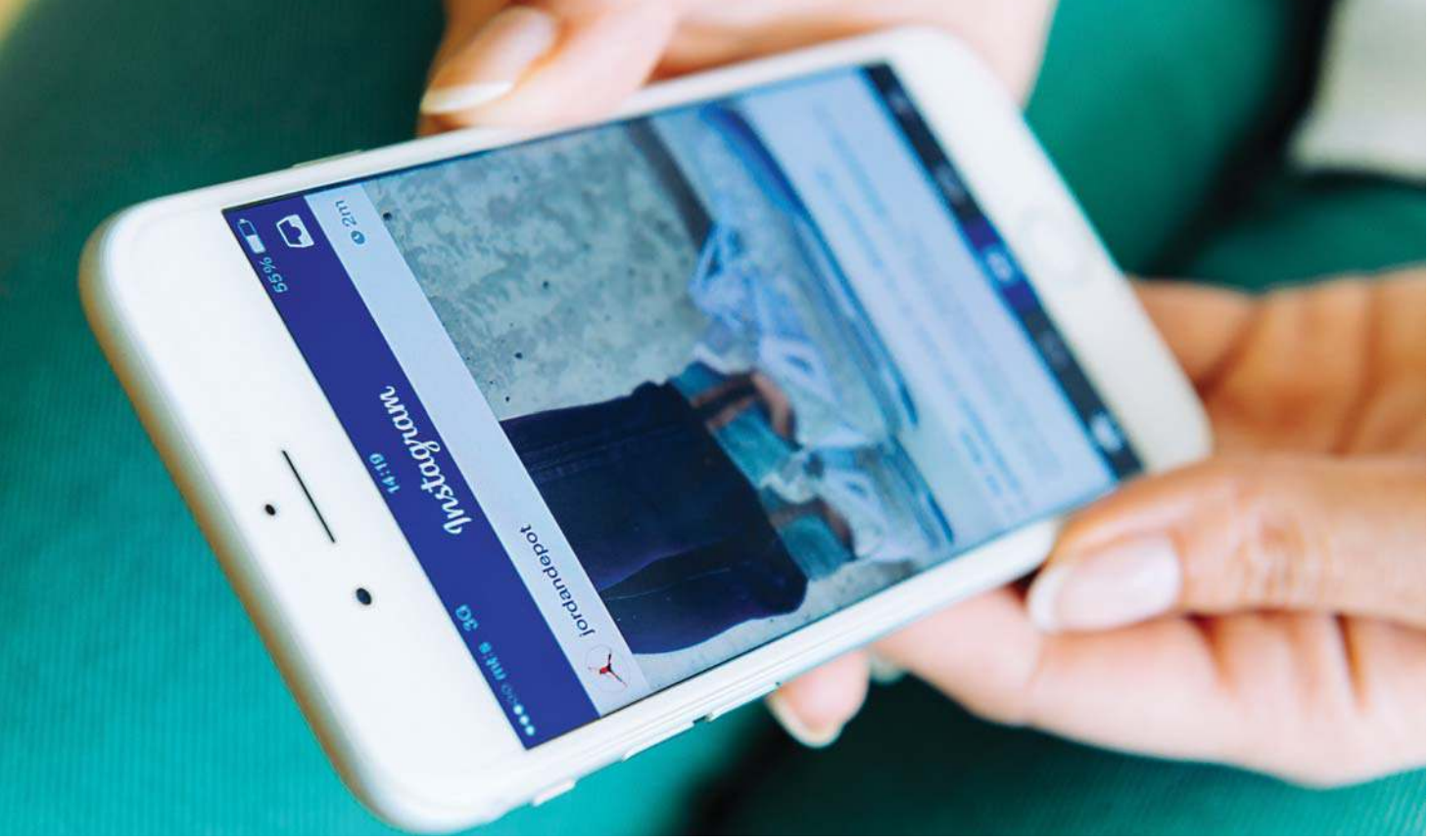
> "Sosyal medyada aktif olabilmek hiç kuşkusuz ki önemli. Hayal etmeyen ve kurgulamayan kişi üretemez. Sosyal medyadaki etkin olmak, 'hareket' ve popülerliğin bir simgesi. O nedenle de sosyal medya yeni neslin kimlik anlayışına heyecan ve hareket katıyor."
>
> Neslim G. Doksat, Psikiyatr

Gelecek nesil ve kimlik anlayışı

Gerçek ve sanal kimlikler arasındaki etkileşimin kişisel ve sosyal hayatta bazı etkileri olduğu kesin. Peki bu, toplumsal ve daha kolektif alanlarda da görülebilir mi? Örneğin bazı şirketlerin işe alım süreçlerinde başvuran kişinin sosyal medyadaki etki alanlarının değerlendirilmeye alındığı biliniyor. Neslim G. Doksat'a göre, sosyal medyanın biraz önyargılı bir ilk değerlendirmeye etkisi olabilir, ancak gerçek iletişim gerek özel hayatta gerekse de profesyonel hayatta kaçınılmaz olarak yüz yüze yürütüldüğüne göre içi dolu olmayan bir değer er ya da geç kendini ortaya koyar. Gelecek nesilde kimlik anlayışının değişip değişmeyeceği ise daha uzak ama imkânsız bir soru değil. Yeni nesilde sosyal medyanın önceki kuşaklara göre daha fazla etkisi olduğunu ve sosyalleşmede daha yaygın bir araç olarak kullanıldığını belirten Elif Mutlu, kimlik anlayışımızda gelecekte ciddi bir değişim olmayacağını düşünüyor. Neslim G. Doksat ise sosyal medyanın yeni neslin kimlik anlayışına heyecan ve hareket getirdiğini ve bu özelliklerin popülerliğin simgesi olduğunun altını çiziyor.
Sonuç olarak, günümüzde somurttuğumuz bir fotoğrafı yüklediğimizde nüktedan bir şekilde dudaklarımızı iki yandan yukarı çekip gülümseten Cymera gibi uygulamalar bile bulunuyor. Ancak paylaşılanlarda aslında gerçek kimlikten sanal kimliğe geçerken, örneğin mutluluk filtresi gibi, "psikolojik filtreler" mevcut gibi görünüyor.

OKUMA ÖNERİSİ

Erving Goffman'ın "**Günlük Yaşamda Benliğin Sunumu**" (Metis Yayıncılık) kitabı, 1950'lerde yazılmış olmasına rağmen güncelliğini koruyor. İnsanların birbirleriyle etkileşimlerini ve insanlık hallerini yargılamaksızın gözler önüne seriyor.



Melis, 27 yaşında, yüksek lisans öğrencisi

"Oradaki yapaylığa katlanamıyorum"

"Mutsuzken sosyal medya kullanmıyorum, çünkü oradaki yapaylığa katlanamıyorum. 'Sen mutsuzken kullanmıyorsan, diğer insanlar da mutluyken paylaşım yapıyorlardır, bu sebeple de yapay değildirler' diye düşünebilirsiniz. Bana tam olarak böyle gelmiyor, nedense insanların çoğu sürekli her anını paylaşma yarışına girmiş, gittikleri yerde tek amaç Instagram'a fotoğraf koymakmış gibi geliyor. Benim de 'Çekelim bir fotoğraf, paylaşırız' dediğim çok oluyor ama artık bunu bastırıyorum. Gerçekten beğenirsem paylaşıyorum. Sanal ve gerçek kimliğim bu sebeple bence örtüşüyor. Mutsuzken sosyal medyada mutlu bir şey paylaşmıyorum. Mutlu ve güzel eski bir fotoğrafı 'Özledim' yazarak paylaşıyorum. Kısacası sosyal medyadaki 'ben', benim mutlu hallerim ve gerçek yaşantımla paralel ilerliyor."

Günce, 31 yaşında, tasarımcı

"Herkes reality show'daymış gibi"

"Artık sadece diğerlerine göstermek için bir şeyler yaşıyoruz gibi geliyor. Kulağa şaşırtıcı gelse de sırf Instagram'da paylaşmak için İzlanda'ya giden ya da fotoğraf açısından zengin görünecek konseptli partiler düzenleyenler oluyor. İnsanların gerçek hayattaki tepkileri değişmiş gibi hissediyorum. Her şey dramatikleşti, herkes ünlüymüş ya da bir reality show'daymış gibi davranıyor.Kendilerini daha zengin gösteriyorlar. Oysaki yakın çevremde bazı insanların bunu sırf öyle görünmek için yaptığını ve gerçek maddi durumlarının bu olmadığını biliyorum. Bazen tanıdığım insanların sosyal medya kimliklerini görünce onları tanıyamıyorum. Paylaşmamayı tercih eden, gezen, eğlenen, resimlerde görülenden daha iyi vakit geçiren bir sürü insan var. Sosyal medya bu haliyle beni rahatsız ediyor. Bu sebeple Facebook'ta hesabım olsa da artık çok kullanmıyorum."

Batuhan, 30 yaşında, ticari uzman

"Kişiliğimi kurtarmak için sosyal medyadan çıktım"

"Facebook veya Instagram'a girdiğimde kendimi çok kötü hissediyorum, çünkü sosyal medyada kendimi 'daha iyi' gösteremiyorum. İşyerimin şehir dışında olması sebebiyle, arkadaşlarım iş çıkışı dışarıda bir şeyler içerken, benim yetişmem neredeyse imkânsız oluyor ve onların paylaştıklarını görüp eve gitmek zorunda olmak beni üzüyor. Pahalı arabalarla fotoğraf çektirenleri görüyorum, arabanın fiyatını yaklaşık hesaplayınca açıkçası aynı karede bulunmalarına şaşırıyorum. Başka biri ise güzel olduğunu düşündüğü pahalı bir marka çantasını paylaşıyor. Bu, benim güzellik anlayışıma zıt bir durum. Bir diğeri ise, hamburgerinin fotoğrafını paylaşıp inanılmaz dikkat çekebiliyor. Sosyal medyanın ve dolayısıyla hayatın artık reklam olduğunu düşünüyorum. Bu yüzden kendi kişiliğimi kurtarmak için sanal dünyadan çıktım."

“Baba, biz zengin miyiz?”

Derleyen: Damla Kellecioğlu

Çocuklardan gelen bu tip sorular göründüğü kadar masum olmayabilir. Çocuklar, ebeveynlerini test eder ve onların açık, yapıcı yanıtlar vermesini bekler. Söz konusu para olunca konuşmaktan kaçınıyoruz ama çocukların paranın hayattaki rolünü anlamaları ilerde kendi ayakları üzerinde duran bireyler olmalarını sağlıyor.

Paradan söz etmek bizim için genellikle kaba ve uygunsuz bir davranış olarak değerlendirilir. Bu yaklaşım, çocukların parayı giderek bir zevk aracı olarak gördüğünü anlamazdan gelmek demek oluyor. Bir diğer tartışma da ödül ve ceza konusu üzerine yaşanıyor. “Para kirlidir”, “Para alın teriyle kazanılır” gibi cümleler, aile içinde sınırlayıcı inançlar doğmasına yol açarak kulaktan kulağa gezinir. Manibux’ın kurucusu Psikolojik Danışman Canan Akmanoğlu Bayrak, “Çocuklarımız parayla ne kadar geç tanışırsa, o kadar iyi olacağını, böylelikle onları dünyanın kötülüklerinden ve ileride yaşayacağı maddi sıkıntılardan koruyabileceğimizi düşünüyoruz” diyor. “Parayla bütün ilişkiyi biz kurduğumuzda, sonra da çocuklarımız büyüyüp yetişkin olduğunda neden bu kadar çok kredi kartı borcu yaptıklarını anlayamayız. Oysa hiçbir beceri birden gerçekleşmez. Kendi parasının sorumluluğunu alabilmek küçük yaşlarda kazanılması gereken bir beceridir. Zamanla ve deneyimle pekişir. Hayatın her alanında olduğu gibi para konusunda da kendi sorumluluğunu almaya başlayan çocuklar, ileride kendi parasını yönetebilen bireyler olacaklardır.”

Bayrak’a göre harçlık, çocukların hayatları boyunca ihtiyaç duyacakları para yönetme becerisinin temelini oluşturuyor. Peki bu temel nasıl inşa edilecek? İşte çocukluktan ergenliğe kadar paranın değerine ve rolüne ilişkin nasıl bir yaklaşım oluşturulabileceğine ve doğru alışkanlıkların nasıl kazandırılacağına dair bir yol haritası. >>

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ALTRENDO IMAGES

Çocuğunuz ev işlerine yardım ettiğinde, ona asla para vermemelisiniz.

>> 4-5 YAŞ: PARADAN YALNIZCA SÖZ EDİN

Her şeyin bir bedeli var. O gün üçüncü dondurmasını isteyen 4 yaşındaki Sinan’ın annesi, parasının kalmadığını söylüyor. Sinan, kaygısızca, “Git, duvardan para çıkar!” diye cevap verebiliyor. Çünkü para onun için duvarın içindeki ATM’den çekilen ve her hoşuna gideni almasını sağlayan soyut bir kavramdan ibaret. Paranın nereden geldiğini ve ne yapmakta kullanıldığını öğrenmesi sistemimizin temellerini anlamasına yardımcı olur. Klinik Psikolog Christine Brunet ve Yazar Anne-Cécile Sarfati, “Hayatta vazgeçilmez şeyler (ev, yiyecek, elektrik...) ve keyif yapmak için kullanılan şeyler (tatil, oyun, şekerleme...) vardır” diyor. “Her şeyin bir bedeli vardır ve sahip olmak veya kullanmak için para ödemek gerekir. Para ise bankada dağıtılan bir şey değildir, çalışarak elde edilmesi gerekir. Yetişkinler bir mesleği sadece sevdiğinden değil, çalışmak para getirdiği için de yapar.”

Ziyan etmemek gerekir. Çocuğunuz tabağındaki yemeğini hiçbir zaman bitirmiyorsa, “Zavallı küçük Afrikalı çocuklar” öyküleriyle onu suçlu hissettirmeye çalışmayın; ona yiyeceklerin ziyan edilmemesi gerektiğini anlatın. Neden çıkarken ışıkları söndürdüğünüzü, neden duşta suyu iki saat açık bırakmadığınızı onunla paylaşın. Zamanla hareketlerinizi taklit etmeye başlar.

Bu para senin değil. Bulduğu ya da ortalıkta boşta duran paraları kendisininmiş gibi benimsememesini sağlamak, paranın değerini anlamasına yardımcı olur. Paranın sahibini aramak ya da parayı muhtaç bir kişiye vermek, ona paranın ahlaki anlamını öğretir.

Evet, fakirlik diye bir şey var. Sokakta yaşayan bir adamın karşısında çocuğunuzun gözleri kocaman açılıyor. “Şuradaki adam neden fakir?” sorusunu soran çocuk, içinin rahatlatılmasına ihtiyaç duyuyor. Ona adamın mutsuz olduğunu, şu sıra hayatta ciddi zorluklar yaşadığını ama gönüllülerin zor durumdaki insanlara yardım ettiğini, isterse büyüyünce onun da yardım edebileceğini ve resmi kuruluşların durumu değiştirmek için çalıştığını anlatabilirsiniz. Sizi rahatsız eden sorulardan kaçınmanız kötü sonuçlar doğurur ve çocuk üzerinde olumsuz etki yaratır. Ancak yapıcı bir söylem benimserseniz, kendisini yeniden iyi hissetmesini sağlayabilirsiniz. Brunet ve Sarfati, “Eğer endişe hali sürerse, sizin böyle bir durumla karşı karşıya olmadığınızı ve tam olarak da bu gibi bir durumla karşılaşmamak için çalıştığınızı söyleyebilirsiniz” diyor.

7 YAŞ: SORUMLULUK VERİN

Günde bir lira. İşte onun büyümekte olduğunu kabul ettiğinizin kanıtı. Günde bir lira, küçük de olsa sorumluluk alması ve yavaştan bağımsız karar verebilmesi demek. Başlangıçta parasıyla ne yapacağı üzerine birlikte akıl yürütebilirsiniz ama kararlarına fazla müdahale etmemeye özen gösterin. Bir lirasını yeni şeyler öğretmenin bir yolu olarak görmeyin. Brunet ve Sarfati’ye göre, “Cep harçlığınla şu şekerlemeyi alabilirsin” yerine “Yemeğe oturmamıza bir saat kaldı, şimdi şeker yemenin sırası değil” demeyi seçmelisiniz.

Ayrıca ev işlerine yardım ettiğinde, ona asla para vermemelisiniz. Masayı toplamanıza yardım etmesi ve odasını toplaması zaten yapması gereken işler. Aynı şekilde, yaramazlık yaptığı gerekçesiyle harçlığını asla kesmemelisiniz, çünkü parayı duygularla ilişkilendirmemeli.

Annen şu anda çalışmıyor. Finansal açıdan zor bir dönemden geçiyorsanız, çocuğunuzun bu durumu anlaması gerekir. Sizin sırdaşınız olmadığını unutmadan, basit bir şekilde mesleki sorunlar yaşadığınızı, iş aradığınızı anlatabilirsiniz. Böylece endişeleri azalabilir ve kendini sorunlarınızdan sorumlu hissetmez.

Hırsızlık yapmıyoruz, çünkü kanunlar var. Satın alamadığımız şeyi almıyoruz, çünkü kanunlar buna karşı. Çocuk, toplum yaşamının kurallarını ne kadar erken öğrenirse, o kadar kolay benimser ve ileride onu o kadar az uyarmak zorunda kalırsınız. Eğer bir şey çaldıysa, mağazada olay çıkarmaktan kaçınarak, ona sakince durumu açıklayıp hareketinin sonuçlarını anlatabilirsiniz. Örneğin, mağazadaki satıcı eksik üründen sorumludur ve bir şey çalındığında sorumluluk onundur. Kendisinin bu davranışı yüzünden başkalarının da kötü duruma düşeceği anlatılabilir.

12 YAŞ: PARASINI YÖNETMEYİ ÖĞRETİN

Kumbaradan birikim hesabına. Para yönetimi ve tasarruf bu yaşta öğrenilir. İki çocuk annesi Begüm, konuyla ilgili deneyimini şöyle aktarıyor: “Her ay başında çocuklarıma harçlıklarını veriyorum. 12 yaşındaki ayda 50 TL, 13 yaşındakiyse 60 TL alarak sinema, yemek gibi masraflarını karşılayıp benim bütçemi aşan isteklerini alabiliyor. Biri hesabını iyi biliyor, diğeri tüm parasını ilk hafta harcıyor, yine de harcamalarını düzenli olarak takip ediyor.”

Cep harçlığı okulda alınan sonuçlardan bağımsız olmalı. Yaşlara göre farklı tutarlar vermek uygun olsa da, okuldaki başarı durumu bu tutarı kesinlikle etkilememeli. Çocuk kendisi için ders çalışmalı, para kazanmak için değil. Cep harçlığını aldığı notlara göre kısmak, ailedeki daha becerikli bir çocuğa kıyasla onu cezalandırmak anlamına gelebilir. Buna karşın, örneğin dördüncü kez kaybettiği pergeli bu kez cep harçlığıyla almasını istemek kötü bir fikir sayılmaz.

16-18 YAŞ: ADIM ADIM BAĞIMSIZLIĞINA EŞLİK EDİN

Sabit bir bütçede anlaşın. Hâlâ ailesine bağımlı olsa da para, ergenlik döneminde onun için özgürlük ve kendine yetebilme anlamına gelir. Her şeyin satın alınıp satıldığı bir dünyada, tüm arzularını derhal tatmin etmekle uzun soluklu bir hayali gerçeğe dönüştürmek üzere para biriktirmek arasında seçimler yapması gerekir. Genelde avans istemesine ya da harçlık tutarını yeniden pazarlığa açmasına neden olan seçimler söz konusudur. Onunla kayıtsız şartsız bir tutarda anlaşın, bütçe oluşturmasına yardımcı olun ve bırakın başının çaresine baksın. Pek çok çatışmayı böylece önlemiş olursunuz. Böylece hesabını bilir ama en önemlisi bağımsızlığa adım adım yaklaşır. Ancak ona verdiğiniz parayı asla bir baskı yolu gibi görmeyin. "Ya söylediğimizi yaparsın ya da sana beş kuruş vermeyiz" yanlış bir yaklaşımdır. Tıpkı duygularınız gibi, onun size karşı davranışları da paraya çevrilemez. Tüm taleplerine boyun eğmek kendi kendine yetebilmesine engel olur.

Kendini kanıtlayabileceği küçük işler. Ergenlik çağındakilerin ihtiyaç duyduğu tutar çoğu zaman cep harçlıklarından daha fazladır. Aile yakınlarının yanında küçük işler üstlenerek, ergenin sorumluluk alması ve daha az bağımlı hale gelmesi sağlanabilir. Orta halli bazı ailelerin çocukları için bu küçük işler tek gelir kaynağı da olabilir. Genç birey böylece iş dünyasıyla da tanışmaya başlar. Para kazanmanın ve çabalarının karşılığını istediği gibi harcamanın tadını keşfeder.

Hırsızlık: Bir yardım çağrısı. Hırsızlık için kullanılan pek çok sözcük var: Aşırmak, araklamak, indirmek, çalmak, yürütmek... Ergenler hırsızlığın aslında nasıl bir gerçeklik olduğunun farkındadır. Ancak bu zaman zaman onlara bir eşitsizliğin giderilmesi, arkadaşlar arası bir ritüel, para kazanmanın bir yolu gibi gelebilir. Ergenin neden böyle davrandığını anlamasına yardımcı olmak, bu davranışın kendisine yakışmadığı konusunda bilinçlenmesini sağlar. Psikolog Françoise Dolto, "Hırsızlık, aslında bir şeylerin yolunda gitmediğinin habercisidir. Altında daha derin sorunlar yatıyor olabilir ve bir yardım çağrısı anlamına gelebilir" diyor.

Deneyiminiz onun için yararlı. Ona kendi seçimlerinizden, pişmanlıklarınızdan, hatalarınızdan, başarılarınızdan ve para kazanabilmek için ne kadar cesur olmanız gerektiğinden söz edin. Bu örnekler, daha sonra izleyeceği yol ile ilgili fikir sahibi olmasına yardımcı olur.

"Çocukların öğrenmesi gereken ilk ders: Her istediği anında olmaz"

Psikolojik Danışman ve manibux'ın kurucusu Canan Akmanoğlu Bayrak, parasını yönetebilen daha özgür ve kendine güvenen bireyler yetiştirmenin, çocuklara küçük yaşlarda para yönetimini öğretmekten geçtiğini söylüyor.

CANAN AKMANOĞLU BAYRAK
Psikolojik Danışman ve manibux'ın kurucusu

"Yapılan araştırmalar harçlığın çocukların kişisel gelişimi için temel olduğunu gösteriyor. Küçük yaşlarda harçlıklarını kendi istedikleri gibi kullanıp, özgür bırakılan çocukların hayatları boyunca ihtiyaç duyacakları para yönetme becerisini kazandıkları ortaya çıkmıştır. Günümüz teknolojilerini kullanan harçlık yönetim sistemleri ve harçlık kartı gibi ön ödemeli kartların kolaylığı sayesinde anne babaların kontrolü de kolaylaştı. Para harcamanın çok kolay ve düşünülmeden yapıldığı yönünde bir algı olsa da para harcamak karar vermek demektir. Doğru kararlar verebilmek de beceri ister ve çok zordur. Çocuklarımıza para yönetimini öğretirken karar verme becerilerini geliştirmek önemli çıkış noktalarımızdan biri olmalıdır. Para harcama konusunda da sınırlarını belirlemek ama hareket edebilecekleri alan bırakmak ve kendi kontrollerini almalarına fırsat tanımak, çocuklarımızı özgürleştireceği gibi sorumluluklarını geliştirir. Çocuklarımıza harçlıkla öğretmeye çalıştığımız aslında tasarruf bilincidir. Eline geçen paranın hepsini harcamak değil, bir kısmını biriktirip geri kalanını ihtiyaçları için harcayabileceği bilincini yerleştirmektir. Bazen istediğimiz şeyler için beklememiz gerekebilir. Çocuklarımızın ilk olarak öğrenmeleri gereken ders budur. Her istedikleri de anında olamaz. Her istediklerini hemen alamayacakları zamanlar olabilir. Bunun için tasarruf yapmayı ve istedikleri şeyi alabilmek için bütçelerini düzenleyip para yönetimlerini yapabilme becerilerini geliştirmeyi öğrenmelidirler. Haftalık ya da aylık olarak verdiğiniz harçlıktan kendi bütçesini yaparak, kendine hedefler koyarak özel ihtiyaç ve gereksinimleri için harçlığından bir miktar tasarruf edebilir. Harçlığını yönetebilen çocuklar, tasarruf bilincine sahip, birikim yapmada zorlanmayan yetişkinler olurlar."

TEST

Hayatta en çok neye ihtiyacınız var?

Hayata yeniden anlam katmak mı, yaşamdan yeniden tat almak mı yoksa bazı değişikliklere yer vermek mi? Hayatta en çok neye ihtiyacınız olduğunu ve olası terapi alıştırmalarıyla neyi, nasıl harekete geçireceğinizi keşfedin.

Yazı: Flavia Mazelin salvi
Çeviri: Damla Kelleciğlu

SORULAR

Aşağıdaki 30 cümleden size gerçekten uyanları işaretleyin.

- ☐ 1. Yaşamaktan çok "bir işlevi yerine getiriyormuşum" gibi hissediyorum.
- ☐ 2. Sık sık kendime şöyle diyorum: "... yapmam gerekiyor" ya da "... yapmalıyım"
- ☐ 3. Çoğu becerimin uykuda olduğunu hissediyorum.
- ☐ 4. Kendimi çok zor memnun ediyorum.
- ☐ 5. Otomatik pilotta yaşıyorum ve bundan bıktım.
- ☐ 6. Çoğunlukla hayatta kısılıp kaldığım izlenimine kapılıyorum.
- ☐ 7. Tekrar ve rutine tahammülüm kalmadı.
- ☐ 8. İşimden giderek daha az tat alıyorum.
- ☐ 9. Dişlerimi sıkarak pek çok şeye tahammül ediyorum.
- ☐ 10. Kendimi nedensizce yorgun hissediyorum.
- ☐ 11. Kendimden önce başkalarına öncelik verme eğilimim var.
- ☐ 12. Arzularımla ne yapacağımı bilmeden içimde fırtınaların koptuğunu hissediyorum.
- ☐ 13. İşimden giderek daha az tatmin oluyorum.
- ☐ 14. İdeallerime ve değerlerime göre yaşama ihtiyacını giderek daha fazla hissediyorum.
- ☐ 15. Kendimi yeterince dinlemediğimi biliyorum.
- ☐ 16. Hayatı dolu dolu yaşayan ve kendine öncelik veren neşeli tiplere imreniyorum.
- ☐ 17. Bazen hayatımı kaçırdığım hissine kapılıyorum.
- ☐ 18. Kendi tarzımda, uygun gördüğüm şekilde hareket etmeye cesaret edemiyorum.
- ☐ 19. Hayatıma hiçbir şeyi değiştirmeden, aynı şekilde devam etme fikri beni depresyona sürüklüyor.
- ☐ 20. Çok sayıda fikrim var ama risk almaktan korkuyorum.
- ☐ 21. Genel olarak hayatımı sinir bozucu buluyorum.
- ☐ 22. Kaynaklarımı ve yeteneklerimi yeterince kullanamadığım hissine kapılıyorum.
- ☐ 23. Her şeyi bırakıp hayatın tadını daha fazla çıkarmayı hayal ediyorum.
- ☐ 24. Maddi konfor benim için yeterli bir hedef (artık) değil.
- ☐ 25. Her günün sonunda, o günün ne işe yaradığını sorgular haldeyim.
- ☐ 26. Anı yaşama ve anın tadını çıkarma konusunda çok zorlanıyorum.
- ☐ 27. Keşke başkalarının bakışlarından ve yargılarından kurtulabilsem.
- ☐ 28. Hayatın tadını yalnızca tatilde çıkarabiliyorum.
- ☐ 29. Zaman içinde merakımı ve heyecanımı büyük ölçüde kaybetmişim gibi geliyor bana.
- ☐ 30. Uyandığımda, içimden hiçbir şey yapmak gelmiyor aslında.

SONUCUNUZU HESAPLAYIN

İşaretlediğiniz her cümleye denk gelen harfi yuvarlak içine alın.
A, B ve C şıklarının toplamını hesaplayın ve profilinizi öğrenin.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
A	B	C	B	C	A	C	A	B	A	B	C	C	A	B	B	A	C	A	C	B	C	B	A	A	B	C	B	C	A

>>

Hayatta en çok neye ihtiyacınız var?

ÖĞRENİN

A'LAR ÇOĞUNLUKTAYSA

Daha fazla anlam katmaya ihtiyacınız var

Size özel bir hayatı hakkıyla yaşadığınızı hissetmek için yaşamınıza anlam katmanız gerekir. Bu anlamı yitirirseniz, yaşamdan zevk almaz hale gelirsiniz. Bıkkınlık hissi artar ve yorulursunuz. Bu ruh hali, zamanla yerleşmiş ya da bazı maddi başarılar elde edildikten sonra oturmuş olabilir. Bunun yanı sıra zamanında arzularından mahrum kalmış olmak da yetişkinlik döneminde bu ruh halinin kendini göstermesine neden olabilir. Her halükârda var olmaktan çok "işe yarama" hissi baskınsa, yaşamsal bir unsur göz ardı ediliyor anlamına gelir; sansürlenmiş hayaller, yarım kalmış projeler, unutulmuş değerler ve idealler gibi.

EGZERSİZLER

1. Hayat muhasebesi yapın

Amaç: Nelerin anlamlı olduğunun farkına varmak.

Bu alıştırma biraz hayal gücü, bir kâğıt ve bir de kalem gerektiriyor. Kendinizi gelecekte hayal edin. Hayatınızın sonuna gelmişsiniz, doya doya yaşadığınız için sizi tatmin eden bir hayat sürmüşsünüz. Hayatınıza anlam katan her şeyi düşünmeye çalışın (gerçekleşen arzular, projeler veya hayaller, bazı değerlere bağlılık gibi). Tüm unsurları not edin ve ardından bir mektup yazmaya koyulun: "Bu hayat beni mutlu etti, çünkü..." Böylece yaşamı neden sevdiğinizi anlayabilirsiniz.

2. Aynı yoldan tekrar geçin

Amaç: Arzuları yenileyerek hayatı yeniden anlamlı kılmak.

- Şu anki hayatınızın anlamını ve ona gerçekten atfetmek istediğiniz anlamı birkaç cümlede özetleyin. İki yanıtı karşılaştırın. Arada var olan farkı görmek bile atılmış bir adım sayılır.
- Şimdi hafızanızda gidebildiğiniz kadar geriye giderek vaktiyle sahip olduğunuz hayallere, arzulara, projelere ve değerlere dönün. Yolda terk ettiklerinizi ve terk ediş nedenlerinizi not edin.
- Bu arzuların, değerlerin, hayallerin veya projelerin hangilerinin sizin için hâlâ anlamlı olduğunu düşünün ve not edin. Daha sonra günümüzde hangi yeni arzu, değer, hayal ve projelerin yaşamınıza anlam katabileceğini düşünün.
- Şimdi de değerlerinizi yaşamınıza nasıl daha iyi dahil edebileceğiniz ya da bazı hayallerinizi, arzularınızı ve projelerinizi nasıl gerçekleştirebileceğiniz üzerine düşünün.
- Sizi doğrudan ilgilendiren ve şimdiden başlayabileceğiniz değişiklikleri bir ajandaya not ederek planlayın. Gerçekleştirmek istediğiniz değişiklikler partnerinizi de ilgilendiriyorsa, onunla konuşmak istediğinizi söyleyin.

B'LER ÇOĞUNLUKTAYSA

Daha fazla zevke ihtiyacınız var

Zevki ölçmek zor ama tanımlamak daha da zordur, çünkü söz konusu olan hem bir duygu hem de bir duyudur. Hem zihni hem de vücudu aynı anda harekete geçirir. Tıpkı mutluluk gibi, ona gereksinim duyduğumuzu yok olduğunda daha iyi anlarız. Zevk, günlük hayattan birkaç şekilde yok olabilir: İnsan kendine keyif imkânı vermediğinde, rutin ve sınırlamalar yeniliğe, özgürlüğe ket vurduğunda ve insanın kendine iyi gelecek şeyleri göremeyecek kadar kendinden kopuk olması durumunda. Her halükârda zevk eksikliği ya da yetersizliği yaşam enerjisinin düşmesine ve benliğin daralmasına neden olur. Benlik parıldamak yerine hafifçe ışımakla yetinir. Baskın toplumsal söylemin bizi inandırdığının aksine zevk veren şeyler daima kişiye özeldir.

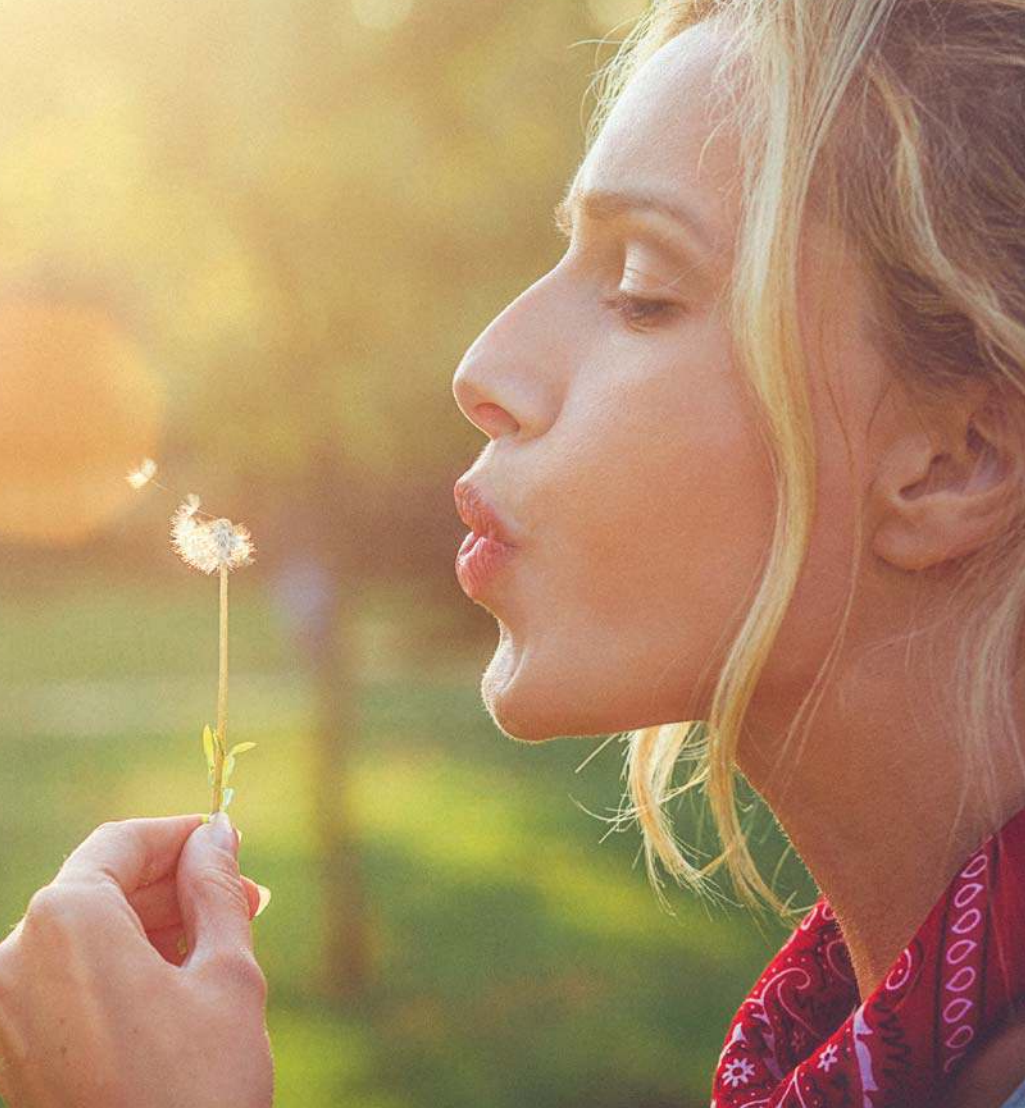
EGZERSİZLER

1. Zihin duvarlarınızı yıkın

Amaç: Zevke direnen noktalarının farkına varmak.

Yanıtlarınızı, aklınızdan geçenleri not edin.

- Hangi inançların siz ve zevk arasında bir duvar ördüğünü hissediyorsunuz?



Birkaç örnek: Önceliği kendime vermemeliyim, insanın kendini şımartması egoistliktir, kendimi düşünmeye zamanım yok... Bu tür düşüncelerinizi bir araya getirerek kendi listenizi oluşturun.

- Yaşamınızdaki etkilerini düşünün. Nelerden vazgeçmenize neden oluyorlar? Sizi hangi mutluluklardan mahrum ettiklerini düşünüyorsunuz? Bu kurallara uyarak (maddi ve psikolojik) ne tip faydalar görüyorsunuz?
- Ansızın bir keyif insanına dönüştüğünüzü hayal edin: Her gün hangi zevklere yelken açardınız?

2. Zevk reçetenizi oluşturun

Amaç: İyiliğe kavuşmak.

- Çift yaşamınızda, aile içinde, işyerinde, arkadaşlarınızla, tatilde ya da tek başınıza yaşadığınız en keyifli 10 deneyimi not edin.
- O anları hatırlayın, gözünüzde canlandırın, yeniden hissedin. Daha sonra hangi bağlamda gerçekleştiklerini ve yaşamınızda ne gibi sonuçları olduğunu düşünün.
- Daha sonra bu zevk, iyi hal, keyif ve konfor deneyimlerinin ortak noktalarını bulmaya çalışın.
- Hayatınızın her alanını gözden geçirip bu alanlara nasıl yeniden zevk katabileceğinizi düşünün.
- Zevkleriniz için bir seyir defteriniz olsun. İzlenecek tek yol: Günde en az bir zevk!

C'LER ÇOĞUNLUKTAYSA
Daha fazla yaratıcılığa ihtiyacınız var

Yaratıcılık, sizi biricik yapan özelliğiniz; bir yemek tarifine eklenen o ünlü kişisel dokunuş ya da mesleki bir görevi yerine getirirken kattığınız kendi yorumunuz gibi. Giysi seçiminizden sanat etkinlikleri katılımına pek çok alanda kendini gösterir. Yaratıcı yönünü kullanmamak insana benliğinin zayıflaması gibi görünür, özgürlüğünü yitirme ve salt işlevsel hareketleri yinelemeye mahkûm olma duygularını doğurur.

EGZERSİZLER

1. "... olsa ne yapardım?" oynayın

Amaç: Hayal gücüyle yeniden bağlantı kurmak.

Aşağıdaki sorulara yazılı olarak yanıt verin. Uymanız gereken tek kural var: Kendinizi sansürlemeyin.

- Aşağıdaki durumlar geçerli olsa neler olurdu:
  – Cinsiyetiniz farklı olsaydı?
  – Çok zengin olsaydınız?
  – Bir sanatçı olsaydınız?
  – Hayallerinizin işini yapıyor olsaydınız?
  – Bir yıl izne çıkabilseydiniz?
  – Bir yıllık ömrünüz kalsaydı?
- Tüm yanıtlarınızı okumaya zaman ayırın, önemli yerlerin altını çizerek nelerin size zevk verdiğini ve içinizi nelerin titrettiğini görmeye çalışın.

2. Yaşam gücünüzü ateşleyin

Amaç: Yaratıcı gücünüzü harekete geçirmek.

- Tüm yetenek ve becerilerinizi listeleyin.
- Her birinin karşısına onu şu anda nasıl kullandığınızı ya da kullanmadığınızı not edin.
- Kullanılmayanların karşısına beklemeye alınmalarının muhtemel nedenlerini yazın.
- Daha sonra şu anki hayatınızda yapmak isteyeceğiniz bir şeye odaklanın.
- Ardından yetenek ve becerilerinizi kısa, orta ve uzun vadede somut ve net şekilde harekete geçirmek için neler yapabileceğiniz konusunda akıl yürütün.

İLK GÖRÜŞME

Her ay bir Psychologies okuru, Psikiyatr ve Psikanalist Robert Neuburger'le ön görüşme yapıyor. Bu ayki okuyucumuz 36 yaşındaki Claire.

"Kendi kendimin düşmanıyım"

Çeviri: Dilara Adaş
Fotoğraflar: Bruno Levy

"Döngüsel depresyon periyotlarım oluyor ve yıllar boyu gördüğüm terapiye rağmen ebeveynim yüzünden maruz kaldığım ihanet ve terk edilmişlik duygularını tekrar tekrar yaşadığım kanısındayım. Ebeveynim, eskiden zehirli bir ilişki kurduğum iki işlevsiz varlık" diyor Claire. "Hızlanma, kendimi savunma ve kendim için bir şeyler yapma konusunda yetersiz hissediyorum. Birisi bana yanlış davrandığında, suistimali görebiliyor olsam da, bütün yetkiyi karşı tarafa veriyorum. Hâlâ pasif, kendimi savunmaktan yoksun, küçük bir kızmışım gibi."

"Ne işle meşgulsünüz?" diye soruyor Robert Neuburger.

Claire: İşsizim. Daha önce reklam ajanslarında çalıştım. En son, herkesin düzenbaz olduğunu bildiği işverenimle bir ilişkim oldu. Ben de biliyordum, tehlikeyi hissediyordum ama yine de iyi niyetimden yararlanılana kadar devam ettim.

Robert Neuburger: Tek çocuk musunuz?

C.: Hayır, 33 yaşında bir kız kardeşim var.

R. N.: Ebeveyniniz hakkında o da sizinle aynı görüşte mi?

C.: O farklı bir şekilde zarar gördü. Ben evden çok erken ayrıldım, alkol ve uyuşturucuya sığındım ve belli bir yere kadar hayatta kalabilmem konusunda bunlar bana yardımcı da oldu. Kız kardeşim "revizyonist" bir görüş benimsedi. Bazı şeyleri iyileştirmek için geçmişin bazı unsurlarını değiştirdi. Genel olarak iyi ama bazen çok histerik ve kızgın. Az görüşüyoruz.

R. N.: Duygusal hayatınız ne durumda?

C.: Şu an yalnızım. En son 10 sene önce bir ilişki yaşadım, zararlı maddeleri kullanmamak için tedavi gördüğüm bir dönemdi. İşe de yaradı, o tedaviden sonra bir daha hiç kullanmadım. Ama çocukluğumdan itibaren şu son birkaç yıla kadar, kendime koruyucu aileler buldum, ne var ki onlar da az çok işlevsizlerdi.

R. N.: Ebeveyninizle görüşüyor musunuz?

C.: Babamla, hayır. Köprüleri yıkıp haber alamadan geçen 10 yılın >>

>> ardından, psikiyatrlarının ikna etmesiyle annem hayatıma kısa süre önce yeniden girdi. Annem ve babam eski madde bağımlıları. Küçüklüğümde babamın benden faydalandığını hatırlıyorum ama bunlar hayal meyal gözümde canlanıyor, net olarak o anları hatırlayamıyorum. Özetle şiddetli ve ensest ilişkilerdi.

R. N.: Babanızla olan bu durumdan annenizin haberi var mıydı?

C.: Hayır, bana sakinleştirici veriyordu. 8 yaşındaydım. Ama kendisi de ilaç bağımlısıydı, o yüzden zamanında kendisine yapılanları tekrarladığını düşünüyorum. Bir seferinde, bu istismarlardan anneanneme bahsetmeye çalıştım. Güldü ve şöyle dedi: "Hayatım, bu da ne ki!" Anneannem böyle bir cevap verdiğine göre, çok garip ve soğuk bir kişiliği olan annemin neler yaşamış olabileceğini kendime soruyorum.

R. N.: Küçüklüğünüzde zor bir durum yaşamışsınız. Daha sonra evden ayrılarak, içinde alkolün ve uyuşturucunun olduğu bir dünyaya girmişsiniz. İlişkisel ve seksüel planda kendinizi tehlikeye atıyor musunuz?

C.: Hayır, çünkü eski sevgililerim aracılığıyla vekil aileler bulmuştum.

R. N.: Peki. Bir partner arayışından çok bir aile arayışı içindeydiniz. Onlarla hâlâ iletişim halinde misiniz?

C.: Pek sayılmaz. Zaman içinde eski sevgililerim evlendiler ve çocukları oldu. Ben sadece geçmişlerinde varım ve geçmiş çok uzak. 15-16 yaşlarındaydım.

R. N.: Genç yaşta evden ayrılmanıza rağmen kendinize profesyonel bir kimlik yaratmayı başarmışsınız.

C.: Reklam dünyasından kişilerle erkenden tanışma şansım oldu ve bu insanlar bana çok yardım ettiler. Aslında göreceli olarak yüzeysel bir dünyaydı ama dışlanmadan biraz borderline davranışa sahip olduğum bir ortamdı.

R. N.: O zamanlar ailenizle görüşüyor muydunuz?

C.: Hayır. Onlar çocuklarıyla hiçbir zaman ilgilenmediler, ne yapacaklarını bilemediler. Başta babam finansal olarak biraz destek oldu ama sonra kendi başımın çaresine baktım.

R. N.: Öyleyse bugün, çok da belirli olmayan bir durumun içindesiniz; yalnızsınız ve geliriniz yok...

C.: Son üç ayı günde 15 saat uyuyarak ve ağlayarak geçirdim. Profesyonel projelerim var ama onları iyi bir şekilde yönetemiyorum. Bence hiç durmadan ihanet ve terk edilmişlik şemasını yeniden üretiyorum. Mutlu ve bağımsız olursam, ebeveynimle bağımı tamamen kesecekmiş ve bu şekilde onlara ihanet edecekmişim gibi düşünüyorum. Kendi kendimin en kötü düşmanıyım.

R. N.: Ve terapi konusunda uzun bir yol katettiniz.

C.: Evet, birçok terapistle görüştüm. Grup terapilerine katıldım ve şu anda da bir psikiyatrla görüşüyorum. Bütün bunlara rağmen kendimi savunmak ve iş aramak yerine, kendimi yine kendimle yüzleşirken buluyorum. Ne olursa olsun herhangi bir şeyi yapmaya

"Pasif agresif bir pozisyondasınız. Ebeveyninize çok kızgınsınız ve yaşadıklarınızla onları cezalandırdığınızı düşünüyorsunuz." Robert Neuburger

> “Kendimi kendimle yüzleşirken buluyorum. Ne olursa olsun herhangi bir şeyi yapmaya yetersiz hissediyorum. Bu kadar korunmasız olmamanın bir çözümü yok mu?” Claire

yetersiz hissediyorum. Bu kadar korunmasız olmayı sona erdirmenin bir çözümü yok mu?

R. N.: Davranışınızı bu şekilde siz yorumluyorsunuz ama ben bu açıklama hakkında sizin gibi düşünmüyorum. Öncelikli nedenim, bu açıklama işinize yaramayacak ve sizi ileriye götürmeyecek. Ayrıca inandırıcı da bulmuyorum. Bana kalırsa sizde hâkim olan duygu öfke. Ama öfke kişinin kendisine de dönebilir...

C.: Depresyon bundan kaynaklı öyleyse...

R. N.: Öfke başka çehrelere bürünebilir. Sizin durumunuzda, davranışınızın bir tür intikam şekli olduğunu düşünüyorum: “Gördünüz mü, iyi anne-babalar olmadınız, sizin yüzünüzden böyleyim.”

C.: Ebeveynime karşı mı? Ama umurlarında değil ki?

R. N.: Evet. Bu sebeple de uzuyor. Bunun erken yaşta benimsediğiniz bir tutum olduğunu düşünüyorum ama tehlikeli de, çünkü işe yaramıyor. Bu bir varsayım ama pasif agresif bir pozisyonda bulunuyor gibisiniz. Ebeveyninize çok kızgınsınız ve yaşadıklarınızla onları cezalandırdığınızı düşünüyorsunuz. Bu iyi bir strateji değil. Bu öfke temel bir duygu, fakat farklı bir şekilde kullanılması gerektiğini düşünüyorum.

C.: Ama beni çocukken bile umursamıyorlardı!

R. N.: Farkındayım. Bu tahammül edilemez. Oldukça zor olan başka bir şeyle daha karşı karşıya kalmışsınız: Onlardan gelecek şey her ne olursa olsun feragat etmek zorunda olmak. Başaramıyorsunuz ve bulduğunuz tek çözüm de şüpheli, çünkü size dönüyor.

C.: Ama ben onlardan vazgeçtiğimi sanıyordum.

R. N.: Bilirsiniz, yaşanılan bir şeyden feragat edilebilir, fakat henüz başımıza gelmemiş olan bir şeyden feragat etmek çok daha zordur. Bugünlerde kendinizi vermeniz gereken şey işiniz.

C.: Ama nasıl?

R. N.: Koruyucu ailelerde alternatifler bularak girişimlerde bulunmuşsunuz. Bu iyi bir fikirdi, fakat yeterli gelmedi. Birden davranışınız geri döndü. Başka destekler bulmak gerektiğini düşünüyorum, fakat bu da zor olacak, çünkü intikamınızdan feragat etmek zorundasınız. Bu öfkenin farkına varmak ve onunla bağ kurmak size yardımcı olabilir. Sonrasında durumu değerlendirmek gerekir. Bu durumu anlayabilecek bir terapistle görüşmelisiniz, çünkü sizi ebeveyninden sevgi bekleyen mutsuz çocuk olarak değerlendirecek bir terapiste rast gelirseniz, sizi 10 yıl sonra aynı durumda bulurum. Strateji değiştirmek gerekiyor.

Gizlilik sebeplerinden dolayı isimler ve bazı bilgiler değiştirilmiştir.

BİR AY SONRA

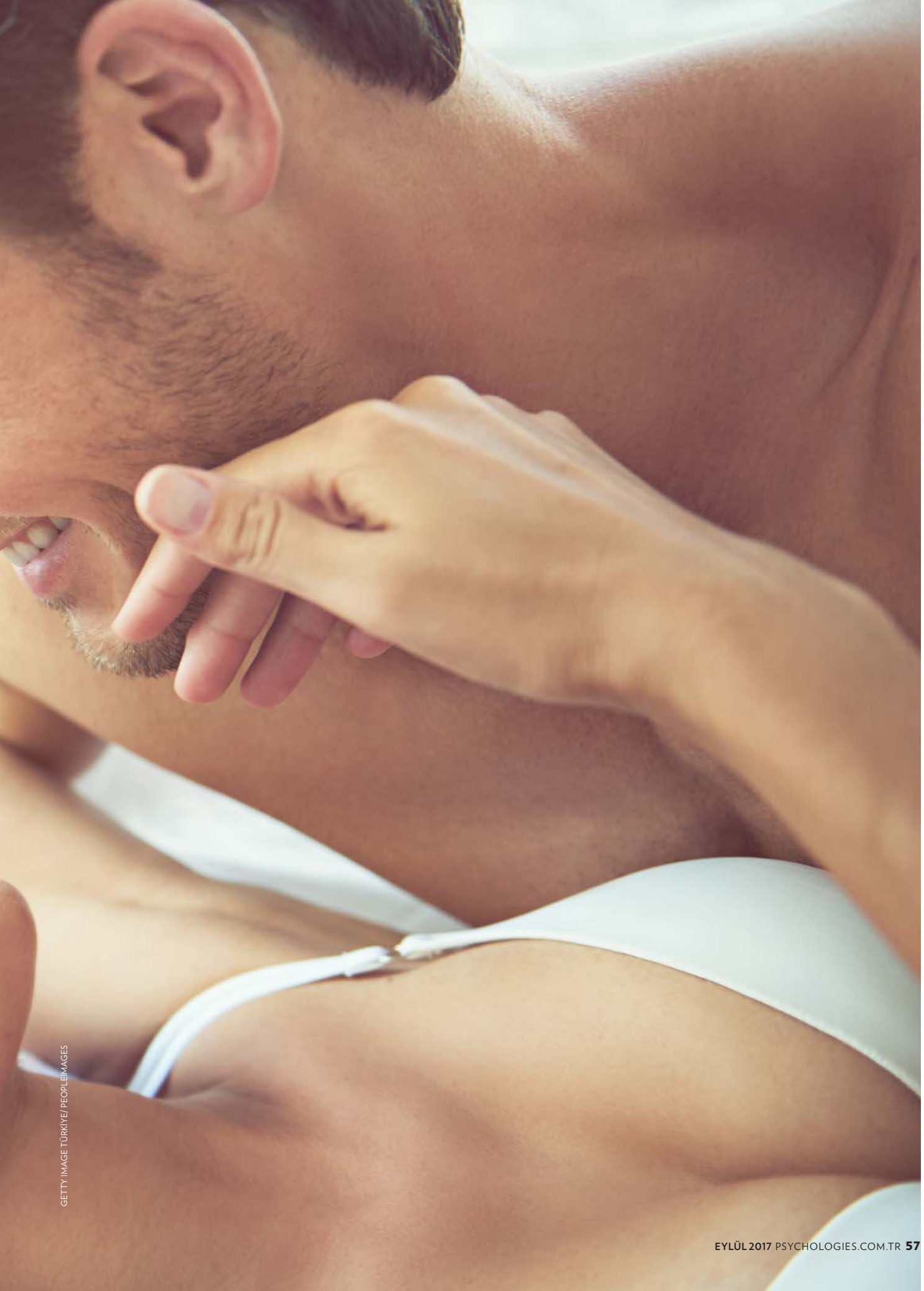
Claire: “Beni büyük ölçüde rahatlatan bu seanstan çok memnun kaldım. Bana söylenenler gerçekten anlamlıydı ve beni etkiledi. Daha önceki terapilerime nazaran keşfedilmeyi bekleyen başka bir yol varmış izlenimine kapıldım. Kendimi iyi hissettiğim bir terapistle görüştüm ve bu yol üzerinden çalışmak istiyorum. Bütün bu şeyi değiştirmek istiyorum.”

Robert Neuburger : “Elde etmediğimiz ve elde edemeyeceğimiz bir şeyden feragat etmek kadar zor bir şey yoktur, özellikle de meşru bir şekilde anne ve babadan beklediğimiz sevgi konusunda. Claire bunun şahidi.
Zor senelerden sonra, otoyolun ortasında bir arabanın farları yüzünden kör olmuş bir tavşan gibi, ebeveyninin hatalarını anlamalarını, nihayet onunla ilgilenmelerini ve ona hak ettiği sevgiyi vermelerini bekliyor. Beklerken de hiçbir ilişkiye kalıcı şekilde kendini veremiyor. Boş kalan bu yerin farkında olmadan annesi ya da babası tarafından bir gün doldurulacağını umuyor, fakat o gün muhtemelen hiç gelmeyecek ya da gelse dahi çok geç olacak. Konu ile ilgili bilgisi olan bir terapistin çok yardımı olacaktır.”

Cinsel ilişki sırasında aklımızdan neler geçiyor?

"Hiçbir şey" diyorsanız, yanılıyorsunuz. Cinsel ilişki esnasında aklımızdan heyecan verici veya rahatsız edici birçok düşünce geçer. Yatakta, zihnimiz bedenimize oyunlar oynar. İşte karşınızda erotik büyünün bazı

Derleyen: Ekin Nazlı



GETTY IMAGE TÜRKİYE/ PEOPLEIMAGES

Cinsel ilişki sırasında aklımızdan neler geçiyor?

Mesleğimin ilk yıllarında 7 sayısını hayal etmeden orgazm olamayan bir erkek danışanım olmuştu. Cinsel ilişki esnasında 7'ye kadar sayıyordu ve 7'ye geldiğinde arzusuna ulaşıyordu" diye anlatıyor Cinsel Terapist Claude Crépault ve ekliyor: "Erotik hayal gücü üzerine 40 yıldır yapılan araştırmaların ardından şunu söyleyebilirim ki sayı fetişi, Eros'un çok yönlü ve gizemli karakterinin bir kanıtı niteliğinde." Seks esnasında aklımızdan neler geçiyor? diye sorulduğu zaman çoğunluğun cevabı, "Hiçbir şey" oluyor. "Aslında bu cevap pek de gerçeği yansıtmıyor, çünkü cinsel ilişki esnasında kişiler hayal kuruyor" diyor Crépault. Cinsel ilişkiyi kaliteli hale getiren, ona eşlik eden romantik, pornografik ve tinsel düşüncelerdir. Aklımızdan geçenleri açık ve net ifade etmeye çalışırken yaşadığımız mahcubiyetin tek nedeni, Psikanalist Jacques Lacan'ın da dediği gibi, ifade edilemez, ağza alınamaz bir noktanın olmasıdır. Psikanalist Pierre Naveau bu durumu "tutunduğumuz tabu" olarak adlandırıyor. Peki, cinsel ilişki sırasında partnerimizde neler oluyor? The Journal of Sexual Medicine'in bir araştırmasına göre kadınlar çoğunlukla fiziksel görünümüne ve vücuduna odaklanırken, erkekler cinsel performanslarına odaklanıyorlar. İşte son yıllarda birçok bilim insanı bizim bu gizemlerimizi çözmeye çalışıyor.

Parazit düşünceler

Devamlı kafamızı kurcalayan can sıkıcı düşüncelerden kaçmamız zordur. Bu yüzden cinsel ilişki sırasında yapılacak işler, banka kredisi ya da alışveriş gibi hiç yeri ve zamanı olmayan düşünceler aklımıza gelebilir. Peki, bu durumda yaptığımız şeye konsantre olamıyor muyuz? Cinsel Terapist Alain Héril, "Cinsel ilişki sırasında karşı tarafla olan ilişkimize odaklanırken, aynı zamanda benliğimize, ahlaki düşüncelerimize, günlük hayatımıza yani kendimize de odaklanıyoruz. Dolayısıyla bu tür düşüncelerin yüzeye çıkması normal" diyor. Bazıları içinse bu düşünceler tamamen zihni kaplıyor ve işler daha da karmaşık hale geliyor. Bu yoğunluk bir şeyin belirtisi mi? Çift sorunu veya ilişkiyle alakalı başka bir problemden mi kaynaklanıyor? Bazen suçluluk duygusu veya kaygının da rolü olabiliyor. "Bazen de kişiler çok hızlı uyarılmamak için anti-erotik düşüncelere başvuruyorlar, çünkü cinsellik, kontrol ve kendini bırakma arasındaki dengeyle alakalıdır. Parazit düşünceler bu dengeyi bulmada rol oynuyorlar" diyor Héril. Başka bir deyişle parazit düşünceler sayesinde sakinlik sağlanıyor.

Zihnimizin cinselliğin ilk yıllarında çalışmasıyla 20 yıl sonraki hali arasında bir fark var mı? Zihnimizi aynı şekilde harekete geçirebiliyor muyuz? Hayır. Uzmanlar bu soruya şöyle cevap veriyor: Eğer çift aşkla birleşmeyi sağladıysa ve sürdürüyorsa, fanteziye ihtiyaç duymuyor. Eğer ilişkide yıpranma varsa, buna başvurabiliyorlar. İlişkinin başlarında düşünülen şeylerle sonunda düşünülenler aynı olmuyor.

Claude Crépault'a göre fantezilerimiz uyarı evresinde birbirinin yerine geçecek kadar çeşitlilik gösteriyorsa, orgazma doğru olan yükseliş evresinde de farklılık gösterir. "Orgazmdan önce gelen evrede, kısıtlamalar kısmen serbest bırakılmaya başlanır, bu da yasak olanın ihlaline olanak sağlar. Basmakalıp, sıradan fanteziler yerini temel fantezilerimize bırakır"

Beynin cinsel halleri

Psikiyatr Serge Stoléru, cinsellik sırasında beynimizin nasıl çalıştığını anlatıyor.

"Biliyoruz ki uyarılmada birçok etken bir araya geliyor. Peki, cinsel ilişki esnasında beynimizin hangi bölgeleri aktive oluyor? Cinsel yönelim ne olursa olsun her iki cinsiyette de aynı bölgeler aktive oluyor. Bu bölgeye orbitofrontal korteks deniyor. Birini çekici bulduğumuzda hissettiğimiz duygular ise amigdalayı aktive ediyor. Ardından hipotalamus erkekte testosteron salınımını sağlıyor. Kadınlarda ise böyle değil. Östrojen hormonunun salınımı hemen olmuyor, çünkü araştırmalar fiziksel olarak kadınların erkeklere göre biyolojik etkenlerden daha az etkilendiğini gösteriyor. Beyin görüntüleme çalışmaları erotik uyarıcılara karşı beynimizin bazı bölgelerinin aktive olduğunu, bazı bölgelerinin ise aktive olmadığını gösteriyor. Temporal lobun ve frontal korteksin bazı bölgeleri cinsel uyarımla aktive oluyor. Bu bölgeler ile ilgili az veya çok uyarılma durumuna göre hiperseksüalite veya cinsel isteksiz görülebiliyor."

Cinsel ilişkiyi kaliteli hale getiren, ona eşlik eden romantik, pornografik ve tinsel düşüncelerdir.

diyor Crépault. Cinsel terapiste göre, çocukluk veya ergenlik dönemindeki erotik uyarıma göre herkes bir sentez oluşturur. Bazen de bu sentezler karşılanmamış duygusal ihtiyaçlarımızdan doğar. Bağlam kişiden kişiye değişmekle birlikte tema genellikle aynı kalır. Bu nedenle her bir ruhun kendine has erotik bilinçdışı vardır. Aynı zamanda erotik çeşitlilik, kadın ve erkeklere göre de farklılık gösterebilir. Bazı erotik senaryoları anlatmak o kadar zordur ki kendimize saklamayı tercih ederiz.
Claude Crépault, "Sadizm, mazoşizm... Fantezi dünyamız gerçek cinsel yönelimlerimizden çıkar. Bu çok kolay bir şey değildir. Bir kadın kocasıyla cinsel ilişkiye girerken, bir ya da daha fazla erkeğe teslim olma fantezisiyle mücadele etmesi kolay değildir" diyor. Ancak bu kadınlarda sıklıkla rastlanır. Aynısı erkekler için de geçerlidir.

Cinsel ilişki esnasında, kadınlar çoğunlukla fiziksel görünümüne ve vücuduna odaklanırken, erkekler cinsel performanslarına odaklanır.

Kadın-erkek eşitliğine dair görüşüyle çeliştiği için bir ya da birkaç kadın üzerinde dominant olma fantezisini itiraf etmesi çok zordur. Genellikle kültürel değerlerle şekillenen süperego, id tarafından zihnimizden geri püskürtülür ya da zihnimiz tarafından dönüştürülür.
Peki, neye dönüşür? İkincil fantezilere. Yani daha sade, daha doğal, ego tarafından daha kabullenebilir olanlara. James Joyce, Nora'ya yazdığı mektuplarda, "Koyu mavi çiçek yağmur ile ıslanıyor" der. Mozart'ın kız arkadaşına yazdıkları da iç dünyasını yansıtıyor. Görüyoruz ki bazı kişiler iç dünyalarını, arzularını daha iyi anlatabiliyorlar. "İçimizdekileri nasıl gün yüzüne çıkarabiliriz? İçimizdekileri açığa çıkartmak biraz riskli olabilir. Çünkü açığa çıkartmak regresyona sebep olabilir" diyor Psikanalist Pierre Naveau.

Feyza, 32 yaşında, proje koordinatörü

"Fantezi kurmadan orgazm olamıyorum"

"Evliliğimin ilk günlerinden beri fantezi kuruyorum. Başlarda zaman zaman suçluluk duydum. Kocamı seviyorum ve mutlu bir cinsel ilişkimiz var ama en güçlü orgazmlarım fantezi kurduğumda oluyor. Grup ilişki, lezbiyen ilişki, tanıdığım insanlarla ilişki... Bazen kendime fantezi nesnesi çıkarmak için cinsel içerikli sitelerde geziniyorum. Kocamla bunu hiç konuşmadık. Benim kafamdan bu kadar çok şey geçerken onun ne düşündüğünü çok merak ediyorum ama açıkçası vereceği cevaptan korktuğum için hiç soramadım."

Fantezi yalanları

Anal, oral dönemlerini tekrar yaşamak veya karanlık fantezilerini kabullenmek narsisistik açıdan güçlü bir taraf gerektirir. "Bu süreç çok hassastır. Çok uzun yıllar süren psikanaliz seansları gerektirebilir. Çünkü Lacan'ın dediği gibi fanteziler bir şeylerin yerini doldurabilir, yani başka bir deyişle bir yalan da yaratabilir" diyor Naveau.
Psikanalistlerin iyi bildiği üzere, en beyan edilebilir fanteziler suçluluk duygusunu kamufle eden ve kılık değiştirenlerdir. Üreme konusunda bizi harekete geçiren kaynağı kabullenmek imkânsız mı? "Kendinden yaşça büyük bir erkek tarafından küçük düşürüldüğüne dair fantezisi olan bir hastam vardı. Kendini tutsak gibi hissediyordu. Geçmişine baktığımız zaman ergenlik döneminde cinsel tacize uğrayan bu kadın, travmatik anısını maskeleyerek başka formda silmeye çalışıyordu. Yaşadığı travmayı yaşadığı zevk ile bir zafere dönüştürüyordu. Fantezi gücünü düşürüyor ve böylece kendisini sıkan şeyi ortadan kaldırıyordu" diye anlatıyor Crépault.
Geriye tek bir soru kalıyor: Bu heyecan verici arzuları kişinin partnerine anlatması iyi bir fikir mi? Konuyla ilgili olarak Alain Héril, "Sıkıcılığı azaltmak için yararlı olabilir. Ancak kısıtlı olmalı, bazı şeyler saklı kalabilir" diyor. Çünkü her türlü arzumuzu paylaşsak da erotik hayallerimiz korunması gereken yaşamsal bir alan.

Topluluk önünde konuşmaya cesaretiniz var mı?

Soğuk terler döküyorsunuz, mideniz kasılıyor, diliniz sürçüyor ya da kekeliyorsunuz... Bazılarımız için topluluk önünde konuşmak tam bir işkence olabilir. Sunum yapmaktan kaçınabilir ya da gecelerce uykusuz kalabilirsiniz. Bu korkunuzun nereden geldiğini öğrenin ve önerilerimizi uygulayarak artık ondan kurtulun.

Yazı: Anne-Laure Gannac
Derleyen: Ekin Nazlı

Melis iş arkadaşlarına hazırladığı bir projeyle ilgili sunum yapacak. Sunumun tarihi kesinleştiğinden beri uyuyamıyor. Hatta rapor almayı bile düşündü. Okuldayken de aynı şeyleri yaşıyordu. Sunum yapacağı için çok heyecanlanıyor, sözlülerde zorlanıyordu. Hatta evlendiği gün "Evet" derken bile sesi kısılmış. Artık bu sorunla baş etmeye çalışmaktan çok yorulmuş halde. Yabancılarla tanışacağı etkinliklerden kaçınıyor ve ne zaman çocuklarının arkadaşlarının aileleriyle tanışması gerekse bunu eşinin yapmasını rica ediyor. Psikiyatr Christophe André, bu davranışların çok sık görüldüğünden bahsediyor. "Topluluk içinde söz alma korkusu en çok görülen sorunlardan biri. Neredeyse üç kişiden biri grup önünde kendini ifade etmekte zorlanıyor."

Bu durum hayat kalitesini düşürüyor, kişinin sosyal çevresini kısıtlamasına ve kaçınma davranışında bulunmasına sebep oluyor. Bunu atlatabilecekken neden olumsuz duygular yaşamaya ve kendi kendimizin değerini düşürmeye devam edelim?

Başkalarından ve kendinizden korkmayın

"Bu normal değil, kimse benim gibi donup kalmıyor", "Hiçbir zaman başaramayacağım. Beni komik bulacaklar!" gibi olumsuz düşünceler, "topluluk önünde konuşma fobisi" olanların gündelik hayatında sık sık akıllarından geçer. Performansımız >>

Konuşma yapmadan önce nefes alış verişlerinizi düzenlemek kendinizi daha rahat hissetmenizi sağlar

>> ve kendimizle alakalı olumsuz düşüncelerimiz ile kaygımız arasında açık ve net bir bağ var. Bunu da düşük özgüven ile açıklayabiliriz. Topluluk önünde kendini ifade edememek iki korkuya dayanıyor; kendinden ve başkalarından korkmak. "Tüm sosyal ortamlar bu korkuları ortaya çıkarır" diye açıklıyor Christophe André ve Psikiyatr Patrick Légeron. Başkalarının yargılamasına ve bakışlarına maruz kalmak adeta bir jürinin önünde sınava çıkmak gibi tehditkâr geliyor. Dinleyicilerin hepsi "düşman" olarak algılanıyor. Her bakış, mimik, kaş çatılması olumsuz olarak yorumlanıyor. Eğer biri saatine bakarsa, bu onun sıkıldığı anlamına geliyor!

Mükemmel olmak veya olmamak

"Kendilerini ifade edemeyenler başkalarının düşüncelerine boyun eğerler" diye doğruluyor Psikiyatr Frédéric Fanget. "Herkes beni takdir etmeli, bir kişi bile etmezse ben bir hiçim" gibi bir beklenti, gerçekleşmesi mümkün olmayan bir istektir. Kişisel başarı arzusu ne kadar yüksekse, başarılacak kriterler ne kadar yukarıdaysa, kişinin kendini yargılaması o kadar fazla olur. Bunun yanı sıra sosyal kaygısı olanlar hep ilginç şeyler söylemeleri gerektiğine inanırlar.
Bu inançlara "şeffaf" olduklarına dair bir his de ekleniyor. Başkalarının onları aşırı istekli veya kaygılarına odaklı gördüğünü düşünürler. Oysa kendimize dair bu tür gözlemler anlamsız, çünkü yaşadığımız her başarısızlıkta kendimizi daha da güçsüz hissederiz. Bunun neticesinde özgüvenimiz daha da düşer.

Eleştirilere kulağınızı kapatın

Bu engellenmenin üstesinden nasıl gelebiliriz? Frédéric Fanget'ye göre ilk aşama, eleştirilere kulağınızı kapamanız. Yöntemi ise olumsuz düşüncelere ve başarısızlık kavramına göreceli bakabilmek. Performansınızın kötü olduğuna dair kanıtınız nedir? Sizi eleştirdiğimize nasıl emin oluyorsunuz? En yakın arkadaşınız aynı durumda olsaydı, onu beceriksiz olarak yargılar mıydınız? Kelimelerini tamamlayamama, kızarma, bunlar herkesin başına gelebilir. Amacımız sosyal becerilere dair inançları esnetmek ve duygusal öz kontrolü sağlamak. Bu konularda daha başarılı olan biriyle çalışabilirsiniz. Bu da eleştirilere daha göreceli bakabilmeyi ve itirazlara önceden hazırlanabilmeyi sağlar.

Topluluk önünde kendini ifade edememek iki korkuya dayanıyor; kendinden ve başkalarından korkmak.

KONUŞMALARDAN KAÇINMAMAK İÇİN ALIŞTIRMALAR

Frédéric Fanget'ye göre her gün kendini olumlama ile ilgili alıştırmalar yapılmalı.

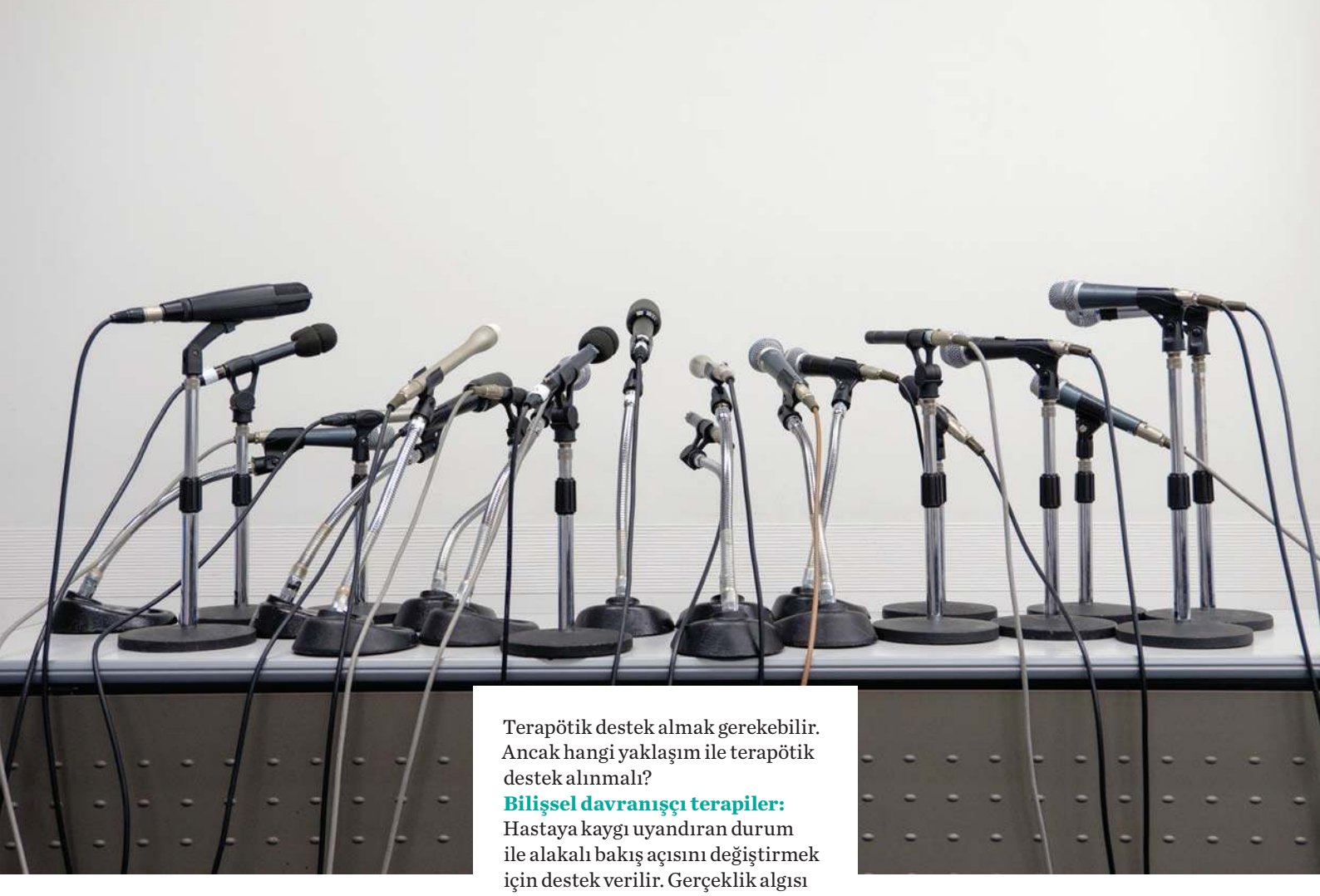
Her şeyi not edin: Yanınızda bir not defteri taşıyın. Herhangi bir zorlukla karşılaştığınız zaman bunu not edin. Hislerinizin yoğunluğunu sıfırdan 10'a kadar derecelendirin ve puan verin. Aklınıza gelen otomatik düşüncelerinizi ve ona eşlik eden gerçeklik yorumlamasını detaylı yazın. Öz gözlem tarafsızlık sağlar ve kötü tarafımıza odaklanmamızı engeller.

Kaçmak yerine yüzleşin: Çünkü sosyal kaygı kaçınmayı sever. Örneğin, sunulan terfi reddedilir, çünkü konferansta konuşmak gerekebilir. Toplantı esnasında bir şey söylemek yerine sonrasında ayrı söylenmesi tercih edilebilir. Başkalarının fikirlerini söylemesi istenebilir, böylece başkası terfi alır. Bu yüzden ancak onunla yüzleşirsek kaygı azalabilir. Mesela tanımadığımız kişilerle sohbet etmeye çalışabiliriz, sohbet halindeki bir grubun içine girmeyi deneyebiliriz ve yeni tanıştığımız kişileri yemeğe çağırabiliriz.

Sesinizi duyurun: Düşündüğümüz şeyi net olarak söylemeliyiz ve dediklerimizin iyi anlaşıldığından emin olmalıyız. Daha duyulur olabilmek için notlarınızı arkadaşlarınıza okuyun veya sesinizi kaydedin. Olabildiğince sesli konuşun. "Daha anlaşılır olmak için zihninizde her cümleden sonra 1-2 diye sayın ve karından nefes alın" diye öneride bulunuyor Frédéric Fanget. Nefes alış verişiniz düzenlendikçe kendinizi daha rahat hissedeceksiniz. Böylece kaygınız dışarıdan daha az anlaşılacak. Kendinizi videoya kaydetmeyi de deneyebilirsiniz. Böylece zayıf noktalarınızı görebilirsiniz.

Konuştuğunuz kişilerin gözlerine bakın: Her dinleyiciyle göz teması kurmaya çalışın. Tuttuğunuz notlara odaklanmayın. "Sahne korkusu, tehlikeden önce ortaya çıkıyor ve eylem ile birlikte korku dağılıyor" diye aktarıyor Psikoterapist Gilbert Garibal. Sonuç: Zaman öldürmekten vazgeçin, ne kadar kaçınırsanız, o kadar sessiz kalmaya devam edersiniz. Kimin yanında kendinizi rahat hissediyorsanız, toplantıda onun yanına oturun. Vermek istediğiniz mesaja odaklanın.

ISTOCK



Duygularınızı itiraf edin: Bu kadar çalışmanıza rağmen hâlâ heyecanınız devam ediyorsa, önceden hazırladığınız birkaç cümle ile bu durumu dinleyicilerinizle paylaşın. "Sanıyorum biraz soluklanmaya ihtiyacım var", "Anlatacağım konu kalbime dokunuyor!" gibi cümleler sayesinde ortaya koyduğunuz dürüstlüğünüz size çok şey kazandırır. Frédéric Fanget konuyla ilgili olarak, "Bir davranışı olumlama, profesyonel yararların haricinde kendinizi daha iyi hissetmenizi, daha güvenli ve rahat olmanızı sağlar. Kendi davranışlarınızı olumlama programı oluşturma antidepresan etkisi yaratıyor, çünkü kendimizle ilgili algımızın en iyi halini bulmamızı sağlıyor" diyor.

Çözümler: Sosyal fobi durumunda

Eğer topluluk önünde kendini ifade etme başka belirtiler arasından sadece bir tanesiyse, temas kurmaktan kaçınma, izole olmak gibi durumlar da varsa, sosyal fobi söz konusu olabilir. Terapötik destek almak gerekebilir. Ancak hangi yaklaşım ile terapötik destek alınmalı?

Bilişsel davranışçı terapiler: Hastaya kaygı uyandıran durum ile alakalı bakış açısını değiştirmek için destek verilir. Gerçeklik algısı ile çalışılır. "Eğer kendimi rahatsız hissedersem, başkaları da benim rahatsız hissettiğimi görür" gibi düşünceler üstüne çalışma yapılır.

Nörolinguistik programlama: Korkutucu senaryoyu tahmin etme ve onu düzenleme üzerine çalışılır.

Betablok etken maddesi: Bu maddeyi içeren ilaçların psikiyatrlar tarafından yazılması yolu ile tedavi edilebilir. Ağız kuruluğu, solunum zorluğu, taşikardi gibi stres hormonuna bağlı fiziksel duyumları ortadan kaldırma hedeflenir, ancak psikolojik kaygı azalmaz. Kuvvetli kaygı durumunda yardımcı olur; doktor kontrolünde kullanım, mecburi ve sağlık açısından gereklidir.

Doğrulama: Bir koç ile rol çalışması yapılabilir

"Bir mucize değil, ancak rol çalışmasının somut faydaları oluyor. İlk oturumda herkes bir dokümana bağlı sunum yapıyor. Bunu videoya çekiyoruz. Daha sonra geliştirmesi gereken alanları tartışıyoruz" diyor Koç Angela d'Ulisse ve yaptıkları çalışmayı anlatıyor.

Denemeden önce hazırlık: Ne kadar fikirlere, argümanlara hazırlanırsak o kadar rahat hissederiz.

Sunumun kalitesi: Ses kontrolü, tonlama, ritim, jestler üstüne çalışıyoruz.

Konuşmanın netliği: Kısa cümlelere odaklanıyoruz ve dinleyicinin anlayabileceği bir dil kullanıyoruz.

Nefes alma ve konsantrasyon: Nefes almayı ve sıraya koymayı öğreniyoruz.

Dinleyicinin kontrol edilmesi: Gürültüyle nasıl baş edeceğimizi, sunumda rahatsız eden soruları nasıl kontrol edeceğimizi çalışıyoruz.

Bir ay sonra ikinci oturumu düzenliyoruz. Herkes ilerlemesini veya yaşadığı güçlükleri anlatıyor ve geliştirilmesi gereken yeni alanları buluyoruz.

OKUMA ÖNERİSİ
"Güzel ve Etkili Konuşma Sanatı",
Emin Özdemir,
Remzi Kitabevi

“Anneme benzemekten korkuyorum”

Yazı: Aurore Aimelet
Derleyen: Ekin Nazlı

31 yaşındaki Pınar, “Anneme baktığım zaman karamsar, yorgun, savunmacı bir kadın görüyorum ve onun gibi olmaktan korkuyorum. Korkuyorum, çünkü bazen çocuklarıma karşı onun bana davrandığı gibi davranıyorum” diyor. Evet, kişi kendilik inşasını ebeveynini model alarak yapabilir ve ters bir model oluşturabilir. Aynı döngüleri mi tekrar ediyoruz, yoksa bu bizim kaderimiz mi?

Kendimi yaşlı görüyorum

Psikanalist Brigitte Allain-Dupré’ye göre bu korku öncelikle yaşlanma korkusundan kaynaklanıyor. Yaşlanmanın değersizleştirildiği toplumlarda bir gün annenin yaşına gelme fikri pek de sıcak karşılanmıyor. Bununla birlikte annemizle benzer özelliklere sahip olmamız da gerçeği kabullenmekte zorlanmamıza sebep olabiliyor. Daha kırılgan hissedebiliyoruz. Çocukken yenilmez olarak gördüğümüz kişi yaşlandıkça bize daha zayıf görünüyor ve bir gün olabileceğimiz kişiyi görüyoruz. “Acaba beni de böyle bir son mu bekliyor?” diye kendimize sormadan edemiyoruz.

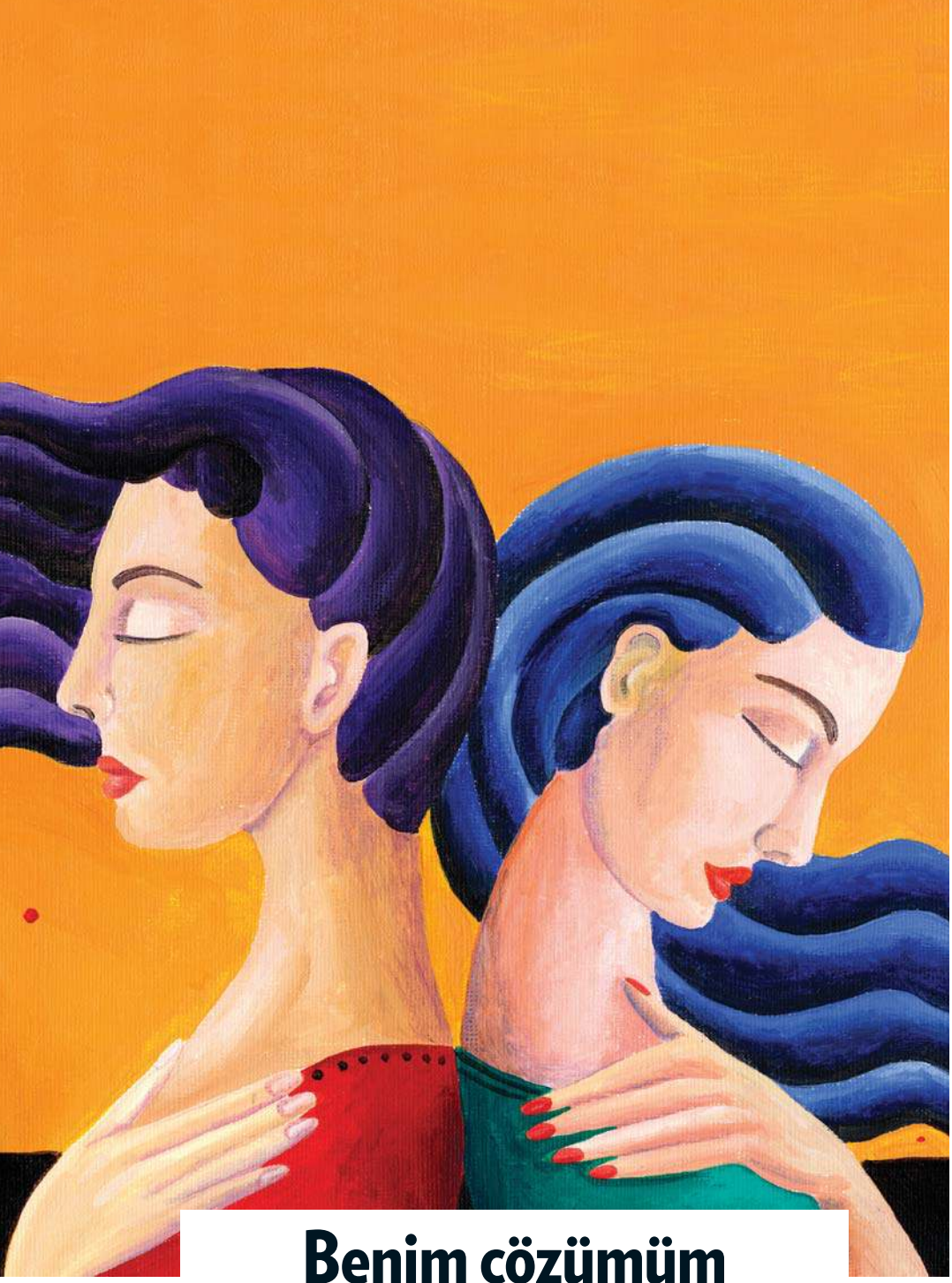
Hâlâ karşı koyma ihtiyacı hissediyorum

Ebeveynlerimizde onlara benzemek istemeyeceğimiz tarzda şeyler görüyoruz ve karşı koyma ihtiyacı hissediyoruz. “Ebeveynlik modeline boyun eğmediğimiz zaman isyankâr davranıyoruz” diye açıklıyor Psikoterapist Pierre Lassus. Peki, erişkinlik çağında neden isyankâr davranıyoruz? Var olabilmek için! Brigitte Allain-Dupré, hepimizin ebeveynlerimizle yüzleştiğimiz bir dönemden geçtiğimizi söylüyor. “Bu yüzleşmeler birey için yapıcı oluyor, çünkü kendimizi var etmek için karşı koyuyoruz. Kırılgan veya çok otoriter ebeveynlerimiz sebebiyle ergenliğimizde zıtlaşmalar yaşamadıysak, ilerleyen yaşlarda zıtlaşmalar daha yıpratıcı, düşmanlık boyutunda olabiliyor.”

Özerklik ihtiyacı hissediyorum

Pierre Lassus’a göre ebeveynimizden birine benzeme korkusu veya onun yaptığı hataları yapma endişesi bizi ondan uzaklaştırıyor. Peki, neden böyle oluyor? Çünkü ebeveynimiz bize kendi beklentilerini, umutlarını yansıtıyor, bizi özerk olarak kabul etmiyor. Bunun sonucunda kendimizi kendimize ait hissetmekte zorlanıyoruz! Küçüklükten itibaren çok kaygılıysak, sembolik olarak ebeveynimizden ayrılamıyoruz. Annemizin baskısı altında yaşıyoruz. “Öte yandan annesi ile aynı kaderi paylaştığını düşünen bir kadın, erken yaşta anneliği tatmak istiyor” diye ekliyor Allain-Dupré. Yani ruhsal bir çatışmadan söz edebiliriz. Hem annemiz gibiyiz hem de kendi rolümüzü, kendi yerimizi bulmalıyız. “Ben benim” demeyi öğrenmeye çalışmalıyız.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ VICKY EMPTAGE



Benim çözümüm

Eda, 35 yaşında, öğretmen

"Annemin iyi özelliklerine odaklanmak, onunla ilgili fikrimi değiştirdi."

"Çok uzun zaman anneme benzemekten çok korktum. Sesim, görünüşüm ona benziyor. Ona bakmak beni korkutuyordu, çünkü yaşlanınca benzeyeceğimi düşünüyordum. Ama eşimin ve arkadaşlarımın sözleri beni biraz rahatlattı. Onunla tanıştıklarında 'Annen harika biri!' diyorlardı. Bense annemin sürekli kötü taraflarını görmeye alışmıştım. Onun kibar ve esprili oluşu gibi iyi özelliklerine odaklanmak, onunla ilgili fikrimi değiştirdi, tabii kendimle ilgili de. Onunla ortak paylaştığımız kusurları azaltmaya çalışarak ve iyi yönleri geliştirerek çözüm yolu buldum."

NE YAPMALI?

Annenizi bir birey olarak kabul edin

Anneniz mükemmel biri değil mi? Hiç kimse değil! Onu yetenekleri ve kusurları ile bir birey olarak kabul edin. Psikanalist Brigitte Allain-Dupré, "Onu, sizi şu an olduğunuz kişi olarak var ettiği veya bu kişi olmanıza neden olduğu için sevin. Örneğin, onun sayesinde daha duygusal, daha iyi dinleyen biri olmadınız mı?" diyor. Ebeveyn modelinizi ne tamamen siyah ne de tamamen beyaz olarak nitelendirin.

Size aktarılanlar arasından seçin

Pierre Lassus, "Bazen zehirli sadakat bazen de bilinçdışındaki sadakat arasında uygun bir yol bulup dışa aktarım yapmalıyız. Bize ebeveynlerimiz tarafından aktarılan her şeyi reddedemeyiz. Uygun olanları kabul edebiliriz. Böylece daha sorumluluk sahibi bir yetişkin olabiliriz" diyor.

Ebeveynimizin geçmişini tahlil edebiliriz

Brigitte Allain-Dupré, "Eğer kendinizi bir kişi veya bir anı yüzünden hapsolmuş hissediyorsanız, bunları düşünün ve not edin. Örneğin, 'Annem çok sinirli' gibi. Bunun aksini ispat edecek şeyler düşünün: 'Savaş zamanı, zorlu koşullarda doğmuş' veya 'Kendi annesi depresif bir insandır' gibi. Buradaki amaç onu doğrulamak değil, daha detaylı, derin düşünmeye yönelmek" diyor.

OKUMA ÖNERİSİ

"Çocuk Psikanalizi",
Melanie Klein,
Pinhan Yayıncılık

KENDİ ZAMANINIZI VE RİTMİNİZİ YARATIN

Eylül ayı, gündelik hayatın koşturmasına geri dönüş zamanıdır. Bu dönemi maraton koşucusu gibi hissetmeden nasıl atlatırsınız? Hiçbir zaman yeterli vakte sahip olmama hissi nereden geliyor (s. 68)? Hepimiz bize özel bir biyolojik ritme sahibiz. Sabahçı mısınız yoksa gece kuşu mu (s. 72)? İş hayatındaki tükenmişliğin önüne geçebilmeniz mümkün (s. 78). Yrd. Doç. İrem Kurtsal Steen, zamanla olan ilişkimizi anlatıyor (s. 82). Tükenmişlikten sıyrılıp zamanın kontrolünü eline alanlardan ilham alın(s. 84)! Çocuklarınızla kaliteli zaman geçirmenin yolları (s. 88).

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ TETRA IMAGES

ANALİZ

HERKES KENDİ RİTMİNİ ARIYOR

Hepimiz daha sürdürülebilir bir hızda yaşamak, günlük maratonda kendimize zaman ayırabilmek istiyoruz. Peki ama bu hayalimizi neden gerçekleştiremiyoruz? Kendimize daha uygun bir hayat ritmini nasıl bulabiliriz?

Çeviri: **Nihan Karahan**

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ GREGORY KRAMER

"Aslında beni yaptıklarım değil, yapmaya zaman bulamadıklarım yoruyor." Psikolog ve Psikanalist Sylviane Giampino'nun psikanaliz divanında dile getirilmiş bu şikâyet, diğerlerinden farksız bir kadına, yani bir hayatta 10 hayat yaşayan bir kadına ait. Mesleki, ailevi, duygusal, sosyal, kültürel, sportif ve politik hayat... Hepsiyle aynı anda ilgilenebilmek için gerekeni yapsa da zaman sanki asla yeterli değilmiş gibi hep eksik kalıyor.

KADINSAL SUÇLULUK DUYGUSU

Zamanın yetersiz olduğu neye kıyasla söyleniyor? Kadının kendisinden beklenildiğini düşündüğü işlere göre. Giampino, bu yetersizlik duygusunun çoğunlukla kadınlar tarafından ifade edilmesinin bir tesadüf olmadığını açıklıyor. Bu "eksik kalmış" kadın, bilinçdışında sürekli asla sahip olamayacağı "daha fazla şey"in arayışında. Bu Freudyen düşüncelere sosyal baskıyı da eklemek lazım. Çünkü bugün hâlâ toplumlarda, görünüşte feminist tutumların arkasına saklanarak "seçim yapmayı" ya da "vazgeçmeyi" öğrenmeyi öğütleyen, yüzyıllar öncesinden gelen sesler yankılanmaya devam ediyor. İsviçreli bir politikacının karısı, "önemli" kocasına destek vermek ve çocuklarına bakmak için kariyerine son vermiş olmaktan gurur duyduğunu belirtip, "Çalışan bir kadın bunu sadece modayı takip etmek için yapıyordur" demişti. Psikolog ve Psikanalist Giampino, bu sözlere "Kadınlara daha az stresli olmaları için daha az çalışmaları gerektiğini söylemek, onlara çifte ceza vermek demektir" diyerek tepkisini ortaya koyuyor ve ekliyor: "Kadınlar böyle bir seçim yapmak istemiyorlar, ayrıca zaten böyle bir seçim yapmaları mümkün değil!" Giampino'ya göre kadınların zaman baskısını daha ağır bir şekilde üzerlerinde hissetmelerinin sebebi, erkeklere kıyasla kadınlardan bir gün içerisinde daha çok görevi yerine getirmelerinin beklenmesi. "Zamanın yokluğu konusundaki bu şikâyet, zaman algısını biraz unutarak yaşama zorluğundan kaynaklanır. Çünkü genelde, taşıdıkları ve büyüttükleri bebeklerden bakımını üstlendikleri yaşlı kişilere kadar hayattaki her yaşın yükünü onlar taşır." Psikanalist Giampino, bu doğrultudaki tatminsizlik ve yetersizlik hissinin, insan olmanın getirdiği sınırların açık bir şekilde bilincinde olmanın bir yansıması olduğunu düşünüyor ve bunu "hafifletici ve gerekli" olarak değerlendiriyor. Ancak bu yararların farkına varabilmek için, suçluluk duygusu, kendini değersizleştirme veya mükemmeliyetçilik gibi zaman ile tatminsiz bir ilişkinin diğer sebeplerinin tuzağına düşmemek gerekiyor.

Ama endişeye gerek yok, erkekler de zamanın yetmediğini düşünüyor. Sylviane Giampino'ya göre zaman hep eksi tarafta. "Tersi durumda yani 'fazla' zaman olduğunda ise, genellikle zaman değil, bir kişi eksiktir" diyor. Buluşma noktasına henüz gelmemiş bir arkadaşı beklerken geçmeyen dakikalar veya âşık olduğumuz kişinin aramasını beklerken uzayıp giden dakikalar hemen aklımıza gelebilecek iki örnek. Objektif veri olarak "zaman" ile geçen

zamanın sübjektif algısı yani "süre" arasındaki bu farkı Filozof Henri Bergson ortaya koymuştu. Yapılması gereken işler biriktikçe, süre daha da az gibi algılanıyor.

EYLEMLE FAZLA ÖZDEŞLEŞMEK

Bununla birlikte, Psikoterapist Beatrice Millêtre'in de hatırlattığı gibi, genelleştirilmiş bir "Kendin Yap" (Do It Yourself) çağında yaşıyoruz. Kendi internet bağlantını kur, fotoğraflarını bas, tatilini organize et... Teknoloji ve bireyci çağımızın özü, çeşitli becerileri herkesin erişimine sunmuş olmasında yatıyor. Tek başımıza yapabiliyorsak, neden başkasına devredelim? İçimizdeki megalomanın "Süper gelişme!" diyerek heyecanla karşılayacağı bir durum. İlerleme olduğu kesin, ancak zamanımızdan çalan bir gelişme olduğu da başka bir gerçek. Büyük işler gerçekleştirebileceğimiz şu değerli zaman! Bu "zaman yetmezliğinden" şikâyetin arkasında, frensiz bir hırs ve tümgüçlülük arzusunu kısıtlamanın getirdiği hayal kırıklığı saklanıyor.

Diğer yandan ateşe körükle gider gibi etrafımız "Evet, yapabilirsin!", "İstediğin olabilirsin!" gibi iradenin gücünü savunan sloganlarla çevrili ve bunlar egoyu şişirirken bir yandan da aslında yaralıyor. Kentbilimci Paul Virilio'dan Filozof >>

FİLOZOFUN GÖZÜNDEN

Suya balıklama atlayın ve oyun oynayın!

"Acele etme": Filozof Ludwig Wittgenstein'a göre filozoflar aralarında böyle selamlaşmalılar! "Başka bir deyişle düşünmeye vakti olan ayrıcalıklılar" diyor Felsefe Profesörü Michael Groneberg ve sözlerine şöyle devam ediyor: "Bu deyimin başka bir anlamı daha var. Üzerinde çalıştığımız ve ona göre zamanımızı düzenleyeceğimiz konuya kendimizi tamamen vermek için onun dışındaki diğer her şeyi uzaklaştırmak, yapılacak işle bir olmaktır. Harika olan da budur. Diğer her şeyi bir kenara bırakarak sadece bir işi yapmaya odaklandığımızda ve ona zaman ayırdığımızda, hızlanmış varoluştan çıkmayı başarıyoruz, girdiğimiz yeni mekân-zamanda ise zamanı unutabilme şansımız bulunuyor." Dalış yapmayı bu duruma örnek olarak verebiliriz. Başka bir mekân-zamana girdiğimizde, günlük yorucu ritim hâkimiyetini kaybediyor ve aslında yüzeysel bir olgu olduğu ortaya çıkıyor. Bir diğer örnek ise oyun oynamak, "İnsan sadece oyun oynarken insandır" der Şair Friedrich von Schiller. Çünkü oyun oynamak, karşınızdaki kişinin varlığından veya yapılan işten, onu çıkar sağladığınız bir nesneye indirgemeden, yalnızca haz alma eylemidir. Bir cümlede özetlersek, eylemlerimize karşı biraz daha hafif bir yaklaşım edinmeliyiz. Belki bu şekilde asla satın alınamayacak zamanımızla daha barışık yaşayabiliriz.

Hartmut Rosa'ya kadar tüm "zaman düşünürleri", yaşadığımız süper-iletişim çağının hayat ritimlerimizi altüst ettiğine sürekli olarak dikkat çekiyorlar. Aciliyet, eşzamanlılık, hızlanma artık yeni tempomuz. Ancak Sylviane Giampino'ya göre bu şekilde değişen zaman kavramı, "kaçınma davranışlarının doğmasına sebep oluyor".

"Kendimizi hareketlerimizle özdeşleştirdiğimiz bir noktaya geldik ve bu bize acı veriyor, çünkü hayatımızı içselleştirmek, hislerimize kulak vermek ve var olmak için gerekli boş geçirdiğimiz zamanlarımız artık yok" diyor. Koşu temposunda yapılan aktiviteler, mesleki randevular ve eziyete dönüşen hızlı alışverişle sağa sola sallanan bir yelkovan gibi olmak yerine kendi hayatının aktörü olabilmek önem taşıyor.

ZİHİNSEL ALAN İHTİYACI

Psikanaliste göre zamanın yetmediği izleniminin diğer bir sebebi de toplumların zamanlarına ritim veren ritüelleri önemli ölçüde azaltmış olması. Sonuç? Zaman parmaklarımızın arasından akıp gidiyor. Alman Sosyolog Zygmunt Bauman'ın analiz ettiği bu algı, "akışkan modernite"den kaynaklanıyor.

"Akışkan modernitenin hâkimiyetindeki dünya, uyuşmayan dilimlere kesilmiş bir durumda. Kişisel hayatlarımız tutarsız anların art arda gelmesiyle parçalanıp dağılıyor. Otantik veya yanıltıcı, kalıcı veya geçici, sırayla 'fikir ve ilke topluluklarının' içlerinden geçiyoruz." Kimliklerimiz, hareketin içinde ve ona anlam vermeye çalışırken, kendini kaybedip kırılganlaşıyor.

"Zamanım yok hissi, anlam verememe hissi ile daha da artıyor" diyen Sylviane Giampino, biraz daha ileri giderek şöyle açıklıyor: "Zaman 'duygusu', zihinsel bir alandır. Zihinsel alanı oluşturan ise, olduğumuz kişinin, yaşadıklarımızın ve yaptıklarımızın bir anlamı olduğunu bilmektir." Çağımız bizi zaman hastası haline getiriyor. Ama tabii ki de ilk virüsü ona aşılamış olan bizleriz. Psikanaliste göre, "Bu yönde ilerlememizin sebebi, insanların derinlik ve heyecan arasında seçim yapmaları gerektiğinde, hemen heyecanı seçmeleri. Çünkü sakinlik, yalnızlık ve boşluk, ölüm korkusunu üzerlerine sindirebilecek hissiyatlar".

Yaratılan bu heyecan verici toplumda, birey ölümlü olduğunu unuttu, şimdi ve şu anın kıyısına demir atmış gibi bir başlangıcı ve sonunun olduğu fikrini savuşturuyor. Fakat psikanalistin de altını çizdiği

ISTOCK

gibi bu diğer bir yönden bizi paradoksa sürüklüyor. "Ölümlü olmayı ne kadar az düşünürsek, ölüm korkusu o kadar artıyor, bireyler kaçış yolunu sürekli etkinlik yapmakta buluyor."

YAPILACAKLAR LİSTESİNDEKİ YANLIŞ

Zamanla ilgili ıstırap kaynağı haline gelen bu ilişkiden ve ateş çemberinden nasıl çıkmalı? İlk eğilim, zamanı organize etmeye çalışmak. Yapılacaklar listelerinin efendisi olmak, hatta size bütün bunları tam gerektiği gibi organize edecek bir koça danışmak. Bu, tamamen yanlış! "Zamanı rasyonalize etme ve düzenleme araçları, doğal halinde kendi kendine ayarlanan bireysel ve kolektif tempoya zarar veriyor. Zamanı ne kadar mantık düzenine yerleştirmeye çalışırsak, o kadar kısalıyor ve elimizden kaçıyor" diyor Sylviane Giampino. Saatlerin aklın otoritesi altına girmesi bize önce güven verir, her şey sonunda "kontrol altında" gibi görünür. Ancak bu bizim sorumluluk duygumuzu azaltıp zayıflatıyor. "Zamanı bu şekilde yönetmeye çalışmak, yavaşlama, nefes alma ve gerekiyorsa hızlanma gibi zamanı yönetme kapasitemize güven duymamakla sonuçlanıyor" diyerek sözlerini tamamlıyor. Kısacası deneyimli bir dansçı gibi dışarıdaki tempo değiştiğinde, kendi iç hareketini dinlemek ve kişisel ritimden uzaklaşmadan uyum sağlamak gerekiyor.

Bu noktada zorluk, bize ait bu ritmi hissetmekte yatıyor. Büyümek, etraftaki girdaba kendini bırakmak ve bu iç ritmi dinlememeyi öğrenmek anlamına geliyor. "Hızlı ol!", "Daha çabuk!" veya tam tersine, "Bekle, biraz yavaşla!", "O kadar hızlı değil" gibi. Doğru tempoyu bulmamızda bize tek bir ritim yalan söylemez, o da Şair Rainer Maria Rilke'nin deyimiyle "ritim kundağı" yani nefes alıp verişimizdir. Sakin, heyecanlı, kesik kesik veya derin... Ritmi ne olursa olsun nefesi dinlemek kendi metronomunu bulmak anlamına geliyor.

TEST

BİYORİTMİNİZİ ÖĞRENİN VE ONUNLA BARIŞIN

"Aynı anda birçok şeyi yapmaya bayılırım" veya "Bunu daha sonra yaparım". Her gün kullandığımız bu küçük cümleler aslında zamanla bağımız hakkında çok şey söylüyor. Nörolog Régine Zekri-Hurstel'e göre bu durum doğum anımızdaki koşullarla belirlenen kişisel biyoritmimizle de ilgili.

Çeviri: **Nihan Karahan**

İnanılanın aksine zamanla olan ilişkimiz eğitim, irade ve arzularımızdan daha çok biyolojik saatimize bağlı olarak şekilleniyor. Régine Zekri-Hurstel biyoritmimizi şu şekilde tanımlıyor: "Her birimiz kendimize özgü bir biyoritme sahibiz ve bu ritim büyük oranda doğum anımızdaki koşullarla bağlantılı."

Zekri-Hurstel 20 yıldan bu yana, "zihinsel yazılımımız" ve sezaryen veya normal doğum, başın veya ayakların önce çıkması, doğumun hızlılığı veya yavaşlığı gibi dünyaya gelişimizde yaşananlar arasında bağlantılar ortaya koyuyor.

Nörolog, doğum anının bebek için "nöronal bir 'Big Bang' yani Büyük Patlama" olduğunu açıklıyor. "Anne karnından çıkışta, beyin ilk damarsal genişlemeyi yaşıyor ve doğum anında kafasına uygulanan baskı, boynuna dolanmış kordon, itiliş hızı gibi duygusal ve fiziki şartlarla yükleniyor." Bu ilk veriler, biyolojik saatimizin programlanmasında rol alıyor. Hipotalamusta yer alan biyolojik saatimiz, vücut ısımız, uyku-uyanıklık döngüsü yanında acil durumlarda davranışlarımızı ve ruh halimizi belirleyen kortizolun ve hormon üretiminin de dahil olduğu birkaç fiziksel fenomeni yönetiyor. Zekri-Hurstel, "Bütün hayatımız boyunca biyoritmimiz aynıdır. Fiziksel ve psikolojik sağlığımız açısından biyoritmimizi tanımak, kabullenmek, sosyal hayatta ve özellikle profesyonel yaşamın getirdiği kısıtlamalarla uyum içinde yaşamak için çok önemli bir yere sahiptir" diyor. Nörolog Zekri-Hurstel tarafından Psychologies okuyucuları için hazırlanan test, zamanla olan ilişkinizi daha iyi anlamanızı, kişisel ritminizi tanımlamanızı, sosyal ve profesyonel hayatınızda bunu en iyi şekilde kullanmanızı sağlayacak.

ISTOCK

BİYOLOJİK SAATİM

1. Yemek vakti ve ben

■ Sofrada uzun süre kalmaktan hoşlanmam.
● "Daha sonra yerim, şu an aç değilim" benim cümlem.
▶ Hep aynı saatlerde yemek yer, hiç öğün atlamam.
◆ Yemek yemek benim için koku, tat ve renk ziyafetidir.
✤ Yemek saatlerim çok ender başkalarınınkiyle aynıdır.

2. Uykuyla ilişkim

● Yatma saatimi hep ertelerim.
✤ Diğerleri uyurken enerjiğimdir ya da tam tersidir.
◆ Şekerleme yapmayı, hayallere dalmayı ve rüya görmeyi severim.
▶ Her gece vücudumun ihtiyacı olan uykuyu almaya özen gösteririm.
■ Çok uyuyarak vakit kaybetmek istemem.

MESLEKİ HAYATIM

3. Ev-iş yolunda

◆ Bir yolculuk olarak düşünürüm, etrafıma bakar hayal kurarım.
■ Trafikte en ufak tıkanıklıkta sinirleniyorum.
● Evden son dakikada çıkabiliyorum, çoğunlukla geç kalıyorum.
✤ İşe giderken yolda uyurum.
▶ Kötü sürprizleri göz önünde tutarak evden hep erken çıkarım.

4. Ofiste

◆ Stres olmam, her işi sırasıyla yaparım.
● Günün "yapılacaklarını" düzenli olarak erteliyorum.
■ Her görev için gönüllü olurum.
✤ Nadiren diğerleriyle aynı zamanda üretkenim.
▶ Öngörülü davranırım, program yaparım ve ajandamı takip ederim.

5. Çalışma tarzım

✤ Bazı etapları atlarım, işimi ya erken ya da geç bitiririm.
● İstekli olsam bile işe başlamayı geciktirmeye meyilliyimdir.
▶ İşimi etaplara bölerim, bu şekilde öğrenir ve konuya hâkim olurum.
■ Aynı anda birçok iş yaparken öğrenebilir ve çalışabilirim.
◆ İşimi yaparken zevk alırım ve gereken zamanı ayırırım.

SOSYAL HAYATIM

6. Arkadaşlarım ve ben

◆ Az ama öz olan dostlarımla, tercihen doğada, huzurlu anları paylaşmayı severim.
✤ Düzenli gördüğüm arkadaşlarım da benim gibi farklı saatlerde yaşayan insanlar.
■ Çeşitli aktiviteleri paylaştığım çok sayıda arkadaşım var.
● Tarihleri ve randevuları sıkça unutuyorum. İyi ki arkadaşlarım bu yönümü biliyor.
▶ Doğum günleri, gezmeler, tatiller... Bütün ritüellerimiz programlıdır.

KÜLTÜREL YAŞAMIM

7. Etkinlikler

■ Hafta sonuna maksimum sayıda film, konser ve sergi sığdırmaya çalışırım.
● Seçimlerimi son dakikada yaparım ve genelde "mutlaka görülmesi gerekenleri" kaçırırım.
◆ Bir tablo, heykel ya da manzara... Sükûn içinde, hareketsiz gözlemler ve kendimi ona bırakırım.
▶ İlgimi çeken etkinlikleri kaçırmamak için ajandama not ederim.
✤ Tiyatro, sinema, gösteriler... Saatleri genelde bana uymuyor.

DUYGUSAL HAYATIM

8. Partnerim ve ben

● Problemleri çözmek veya işleri yapmak için bana ültimatom

ISTOCK

vermemesi gerektiğini bilir.
■ Hem kendi ilgi alanlarımı ve etkinliklerimi hem de onunkileri paylaşmayı ve böylece yeni şeyler keşfetmeyi seviyorum.
◆ Onu uyurken saatlerce izleyebilirim, yokluğunda ise onun hayalini kurmayı seviyorum.
✤ İster pozitif ister negatif olsun sürpriz ve beklenmeyen olaylar uzmanlık alanım.
▶ Kendim, partnerim ve çocuğum için zaman ayırırım, zamanı iyi yönetmek gerek.

HOBİLERİM

9. Sanat veya spor uğraşlarım
◆ Eğer keyfine varacak zamanım varsa bu etkinlikleri gerçekleştiriyorum.
▶ Hobilerimle randevularım planlı ve sabittir, kaçırmamaya özen gösteririm.
● Düzenli vakit ayıramıyorum, belirlenen saatlere uymakta güçlük çekiyorum.
■ Birçok hobimi aynı anda sürdürüyorum, yenilerini ekliyorum, değiştiriyorum, kısacası durmak yok.
✤ Diğerleri çalışırken veya uyurken hobilerime zaman ayırıyorum.

TATİLLERİM

10. İsteklerim ve organizasyonum
● Seçimlerimi ve rezervasyonlarımı hep son dakikada yapıyorum.
✤ Yazın karlı dağlara, kışın ince kumlu plajlara gitmek istiyorum.
▶ Doğaçlamaya yer yok. İyi bir tatil iyi organize edilmiş olandır.
◆ Sakin bir köşede, saatleri unutarak kendimi geçen zamanın akışına ve değişen ışığa bırakırım.
■ Kâbusum: Tembellik yapmak.

SONUCUNUZU HESAPLAYIN

Hangi profile ait olduğunuzu bulmak için verdiğiniz yanıtlardaki ■ ✤ ● ◆ ve ▶ işaretlerinden hangisinin daha fazla olduğunu belirleyin.

ÇOĞUNLUK ■

BİYORİTMİNİZ: HİPER-AKTİVİTE

Göstergeler: Sürekli hareket halindesiniz. Her cephede mücadele ediyorsunuz. Davetlere ve tekliflere sürekli "Evet" diyorsunuz. Tüm zorlukları aşıyorsunuz. Korkulu rüyanız ise sıkılmak.
Sebepler: Üç varsayım bulunuyor. İlki, doğmadan önce bebeğin boynuna kordon bağı dolanmıştır. Bebek, kanın başa gitmesini sağlayan yoğun bir damar basıncı sayesinde hayatta kalır ve bu esnada beynin birçok bölümü aynı anda aktif hale gelir. Birden fazla konu ve işle ilgilenmeye eğilim kaynağını buradan alır. İkinci hipotez, bebek sezaryen doğumla dünyaya gelmiştir ve böylece genito-pelvik geçişin güçlükleriyle karşılaşmamıştır. Bu varsayım birçok görevi aynı anda üstlenmeye meyilli olmayı açıklar. Üçüncü hipotez ise, dünyaya bir şampanya şişesinden çıkan mantar hızında gelmiş olan kişilerin her şeyi hızlı yapmayı istemeleridir.
Artılar: Hiperaktif kişi çoğu zaman birçok alanda becerikli, meraklı, zeki ve heveslidir. Diğerlerinin vazgeçip bıraktığı zamanlarda o faaliyete devam eder.
Eksiler: Fazla hareketli ve sabırsızdır, başkalarında baş dönmesine sebep olur ve kendi de tükenmişlik sendromu riski altındadır. Kararları ve eylemleri dürtüseldir ve bu tutum ona bazen zarar verebilir.
Ritminizle barışın: Kendinizi tüketmemek için öncelik vermeyi öğrenin. Eisenhower Matrisi'ni kullanmak bir çözüm getirebilir. İsmini aldığı esin kaynağı eski Amerikan Başkanı Dwight D. Eisenhower, bir gün danışmanlarına şunları söyledi: "Önemli olan nadiren acildir ve acil olan da nadiren önemlidir." Matrisi çizmek için boş bir sayfayı dörde ayırın. Tabloya aciliyet ve önem doğrultusunda işlerinizi not alın.
Sütun A: Önemli ve acil görevler. Derhal ve bizzat sizin gerçekleştirmeniz gereken görevler (Örneğin: "Projenin tanıtımı için sunumu bugün bitirmeliyim").
Sütun B: Önemli ancak acil olmayan etkinlikler. Görevleri devretmenin mümkün olduğu durumlar (Örneğin: "Oğlumuzun sınıf öğretmeni ile görüşmek için eşimden randevu almasını isteyebilirim").
Sütun C: Acil fakat çok önemli olmayan faaliyetler. Siz veya başka biri tarafından yerine getirilebilir işler (Örneğin: "Ön cam sileceklerini değiştirmek için tamirciye gitmek").
Sütun D: Önemsiz ve acil olmayan etkinlikler. Yapılması çok gerekli olmadığı için gerçekten vaktiniz olduğu bir ana bırakılabilir uğraşılar (Örneğin: "Eski fotoğrafları düzenleyeceğim", "Kıyafetlerimi renklerine göre yerleştireceğim").
Öneri: Gün boyunca birkaç kısa mola verin. Bir veya iki dakika olabilir, daha fazla olması şart değil. Bu sürede duyularınıza odaklanın. Etrafınıza bakın, dinleyin, ayağınızın altındaki zemini hissedin, sonra gözleriniz kapalı derin bir nefes alın.

ÇOĞUNLUK ◆

BİYORİTMİNİZ: GÖZLEM

Göstergeler: Yavaş bir ritme sahipsiniz. Zamanı gözlemlemek, düşünmek, hayal etmek ve tadını çıkarmak için kullanıyorsunuz. Aceleyi sevmiyorsunuz. Koşuşturmak zorunda kaldığınız durumlarda kendinizi korumak için kabuğunuza çekiliyorsunuz.
Sebepler: Gözlemci düşünür, çoğu zaman sakin ve problemsiz doğmuştur. Genellikle, istenen ve beklenen bir bebektir. Bebek, anne karnında ayakları kafasının yanında durduğu pozisyonda, ters doğum ile dünyaya gelir. Doğumun bu şekilde geçmesi yetişkinliklerinde de işlerini sırayla ve sakince yapmayı sevmelerini açıklar.
Artılar: Rahat ve huzur verici, gözlemciyi tanımlayan sıfatlardır. Fikirlerini sunmak için kendine zaman tanır, bu da uygun zamanda doğru hareket etmesini sağlar. Hayal dünyası yaratıcılık kaynağıdır. Yavaş temposu diğerlerinden kaçan ayrıntıları görmesini sağlar.
Eksiler: Hızlı seçim ve eylem gerektiren acil durumlarda ona güvenilmesi zordur. Estetik ve konfor arayışı bazen etkili olmasını engelleyebilir. "Dalıp gitme" eğilimi konuştuğu kişileri rahatsız edebilir veya sinirlendirebilir.
Ritminizle barışın: Düşünceyi ve eylemi dengelemeyi öğrenin. Buradaki amaç, doğal ritminize saygı duymak ile size zarar getirebilecek kayıtsızlık hali ve hayallere dalma eğilimini ayırt etmektir. Olumsuz olasılıkta, rahatlık arayışı daha az çaba göstermeye, hayalcilik ise uyurgezerliğe kolayca dönüşebilir. Daha net bir şekilde görmek için kendinize zevk kavramını rehber edinebilirsiniz. Size zevk veren temel etkinliklerin bir listesini çıkarmaya ne dersiniz? Sevdiğiniz ve tamamen zaman ayırmaya ihtiyaç duyduğunuz seyahat, sergi, yemek, fiziksel ya da sportif aktiviteleri not edin. Diğer yandan, çevrenizde sizi engelleyebilecek ve geciktirebilecek oldukları için zaman alıcı, çok anlam taşımayan ve keyif vermeyen, "azaltabileceğiniz" etkinliklerin de farkına varın.
Öneri: Bu, ilişki hayatınızı ilgilendiriyor. Bir sohbet veya paylaşma anında, karşınızdaki kişiyle orada ve o anda beraber olabilmek için çaba sarf edin. Ne olup bittiğine, ne hissettiğinize odaklanarak aklınızın başka yerlere gitmesini önleyebilirsiniz.

ÇOĞUNLUK ●

BİYORİTMİNİZ: ERTELEME

Göstergeler: Teslim tarihlerini ileri itiyorsunuz, zorluklarla bugün değil, yarın yüzleşmek istiyorsunuz, "daha sonra" veya "şu an değil" sık kullandığınız ifadeler... Yapacak bir şey yok, planlanan saatte veya tarihte hareket edemiyorsunuz.
Sebepler: İki varsayım ile açıklanabilir. İlki, bir sebepten dolayı doğumun suni olarak tetiklenmesiyle beraber bebek çıkmak "zorunda" kalmıştır. Erteleyici kişi yetişkin yaşa geldiğinde de aynı şekilde davranarak bugün yapabileceklerini yarına erteler. Diğer varsayım ise, bebeğin doğum sırasında başın üst kısmı seviyesinde uzun süre sıkışık kalmasıdır. Bu daha sonra eylem anını erteleme eğilimine çevrilir.
Artılar: Erteleyebilen kişi dürtüsel davranmaz, bir durumun veya kararın her yönünü düşünmeye zaman ayırır. Kişisel veya profesyonel kriz zamanlarında bu beceri ona avantaj sağlayabilir.
Eksiler: Çoğunlukla gecikir. Bu sebeple verdiği sözler ve güvenilirliği sorgulanabilir. Halının altındaki kırıntılar küçük bir dağ haline geldiğinde ihmalkârlığının sonuçlarıyla uğraşmak zorunda kalır.
Ritminizle barışın: Kendinize iki soru sorarak eylemlerinizin sonuçlarını değerlendirmeyi alışkanlık haline getirebilirsiniz.
- Bir işi ertelemem hangi sonuçlara yol açacak? Bu soruyu güvenilirlik, zaman, para, enerji kaybı açısından olası zararı net bir şekilde değerlendirerek yanıtlayın.
-Söz konusu işi zarar almadan hangi noktaya kadar "erteleyebilirim"? Bu soru ise kendinizi zora sokmadan temponuza uyum göstermenizi sağlayacak. Son olarak, Amerikalı yönetici Brian Tracy'nin erteleme eğilimi olanlara tavsiyesine kulak verin ve zihninizi rahatlatmak için daima en zor görünen işlerden başlayın.
Öneri: Kendinizi son anda hırpalamayın, saatinizi veya cep telefonunuzun alarmını seçeceğiniz doğru anda hareket edebilmek için kurun. Ertelemek yerine gereken işi yaptığınız her sefer kendinizi ödüllendirin.

ÇOĞUNLUK ✣

BİYORİTMİNİZ: TERS ZAMAN

Göstergeler: Şehir uyurken başlayan yeni bir gün, diğerleri çalışırken dinlenmek istemek, mesai sonunda çalışmak için gelen enerji ve ilham, alışılagelen yemek saatlerinde değil herkes yedikten sonra acıkmak... Akıntıya karşı yüzüyorsunuz.
Sebepler: Üç olası senaryo bulunuyor. Bebek, doğum yolunda normal bir şekilde baş kısmından geliyor gibi görünürken bir aksilik sonucu acil bir sezaryen doğumla ayaklarından ters olarak dışarı çıkabilmiştir. Veya bebek çıkmaya hazırlanırken tıbbi bir müdahale annenin doğum çabasını kesintiye uğratmıştır. Veyahut bebek, tıbbi merkeze ulaşılırken veya doğum uzmanı beklendiği için annesi tarafından "tutulmuş" olabilir.
Artılar: Ters zamanlı yetişkin, kalıplara girmez, kalabalığın içinde erimez. Çoğunlukla yaratıcı ve ilham vericidir, çünkü bakış açısı farklıdır.
Eksiler: Çevresi için onunla yaşamak zordur. İşyerinde veya duygusal hayatında, beraber yaşamanın gerektirdiği kuralları ve başkalarının ihtiyaçlarını dikkate almayan yalnız bir şövalye izlenimi verir. Bu ikili tutum sık sık onun aleyhine sonuçlanır.
Ritminizle barışın: Diğer insanları da hesaba katmayı öğrenin. Uyumsuzluğunuz muhtemelen özel ve mesleki çevrenizle sürtüşme yaratıyor. Bu kaçınılmaz olarak ilişkilerinizi ve imajınızı etkiler. Zamanınızı başkalarıyla uyumlu hale getirebilmek için bin tane çözüm yoktur. Toplumda veya aşk hayatında, bir tempoyu düzenleme yapmadan dayatmak mümkün değildir. Arkadaş çevrenize veya eşinize, varlığınıza gerçekten ne zaman ihtiyaç duyduklarını sorarak işe başlayabilirsiniz. Alacağınız yanıt, zamanınızı hem sizin kişisel ihtiyaçlarınıza hem de onların beklentilerine göre düzenlemenizi sağlayacaktır.
Öneri: Bir yakınınızla zamanınızı paylaştığınızda, ona verdiğiniz mutluluğu hissetmeye çalışmak için kendinize zaman tanıyın. Ayrıca kendinizi güvenilir olarak deneyimlemenin tadını çıkarın.

ÇOĞUNLUK ▶

BİYORİTMİNİZ: PLANLAMA

Göstergeler: Dikkat, strateji ve beklenti. Planlayıcıların ajandaları detaylı oldukları kadar da uygulanmak içindir. Beklenmeyen aksilikler, gecikmeler, doğaçlamalar sizin için olağandışının ötesinde yer alır. Zamanı saniye saniyesine kontrol etmeyi seversiniz.
Sebepler: Bebeğin çıkışta engellendiği bir doğum söz konusu olmuştur. Ebe veya doğum uzmanının müdahalesini, hatta forseps kullanılmasını gerektirmiştir. Dolayısıyla sonrasında planlama gibi güven verici bir araç ihtiyacı doğar.
Artılar: Güvenilirlik, öngörülebilirlik ve verimlilik. Planlayıcı, hedeflerine ulaşmak için en uygun araçları tahmin eden ve onları nasıl bulabileceğini bilen iyi bir strateji uzmanıdır. İnce fikirli, tarafsız ve sabırlıdır.
Eksiler: Fantezileri azdır, beklenmedik olaylara ve doğaçlamaya pek yer vermez. Kendini hızla rutine ve ciddiyete kaptırabilir. Dolayısıyla aşırı tedbir altında baskılanan kendi yaratıcılığından yoksun kaldığı gibi başkalarının yaratıcı fikirlerinden de mahrum kalır.
Ritminizle barışın: Güvenmeyi öğrenin, önce de kendinize. Öngörü ve hazırlık kesinlikle birçok hayal kırıklığını ve başarısızlığı önlemek için korkuluk görevi görür. Ancak aşırıya kaçtıklarında, bu tutum sizi sezgilerinizden ve yaratıcılığınızdan uzaklaştırır. Sadece büyük projeler ve tatiller gibi çalışma ve hazırlık gerektiren tarihleri planlamaya çalışın. Gayriresmi toplantılar ve hafta sonu programları gibi küçük randevular için kapıyı doğaçlamaya açık bırakın. Aksilikler, pişmanlıklar olabilir ama zamanla daha az "zihinselleştirmeyi" ve daha fazla hissetmeyi öğreneceksiniz. Ayrıca diğer insanlara da daha fazla güvenmeyi deneyin. Riskler küçük olduğunda, zaman zaman kendinizi yeni bir önerinin veya farklı bir yaklaşımın heyecanına bırakın. Hedef ise kendinize koyduğunuz sınırlar dışında düşünmeye ve hayal gücünüzü daha fazla kullanmaya sizi davet edecek yeni pozitif deneyimlerin oluşmasını sağlamak.
Öneri: Bazen kendinize "programsız" bir gün programlayın! Çevrenizdekilerin mevcut önerilerine, o andaki arzularınıza ve fikirlerinize açık olun. Bilmediğiniz yemekleri tadın, yeni yerleri ziyaret edin, duygu dolu bir film izleyin. Kendinizi akışa bırakın...

5 ADIMDA ZAMANI DOĞRU YÖNETİN

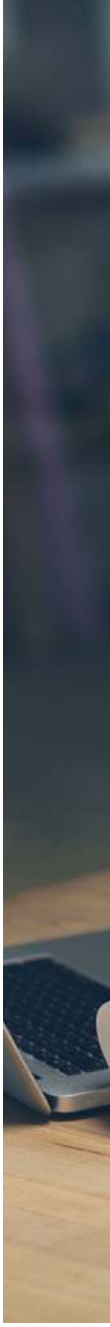
Günümüzün zorlu ekonomik koşullarına rağmen üzerimizdeki baskıyı hafifletmek imkânsız değil. Tükenmişliğin önüne geçmek ve iş hayatımıza yeni bir yön vermek için yalnızca bazı yeni alışkanlıklar edinmemiz gerekiyor. Zamanı doğru değerlendirebilmenizi sağlayacak beş önerimizi deneyin.

Derleyen: **Serra Akyüz**

ISTOCK

Vakitsizlik, iş hayatımızın bitmeyen illeti. Piyasaların ve müşterilerin baskısı, yeni projeler, yapısal değişiklikler, toplantılar, iş arkadaşlarıyla fikir alışverişleri, dahil olunması gereken mesleki ağlar... Ve elbette bolca e-posta ve gözden geçirilmesi zaman alan belgeler. Hiç şüphe yok ki daha iyi organize olabilmek ve dikkat dağınıklığının önüne geçebilmek için uygulayabileceğimiz reçeteler var.

Gün içinde sürekli "Gelen Kutusu"nu açıp durmak yerine e-postaların gözden geçirilmesi için günün belirli bir vaktini ayırmak ya da daha ilgi çekici bir iş geldiğinde yarıda bırakılacak işe baştan hiç başlamamak gibi taktikler uygulayabilirsiniz. Bunlara ek olarak, düzgün çalışabildiğimiz zamanları ve gerilim anlarımızı doğru tespit edebilmek, yalnızca tek bir doğru olduğunu düşünmekten vazgeçmek de bir hayli önemli. İş hayatında en sık unuttuğumuz gerçeklerden bir tanesi, işte geçirdiğimiz vaktin doğru yönetilmesinin iş ortamındaki huzurumuz veya tedirginliğimizle doğrudan alakalı olduğu. Peki, bu vakti en iyi nasıl değerlendirebiliriz?



1 "HAYIR" DEMEYİ ÖĞRENİN

Şirketlerde motivasyonu en yüksek çalışanın "Evet" diyen çalışan olduğu yönünde üstü kapalı bir varsayım vardır. Halbuki böylesi bir çalışan için her zaman daha fazla iş yüküne maruz kalma riski söz konusu. İçinizden gelmeyen bir "evet"in sizin için doğurabileceği sonuçların farkında mısınız? Bilin ki sırf "Hayır" diyemediğiniz için üstünüze aldığınız bir işin sizde yaratacağı öfkeyi eninde sonunda "Evet" diyerek memnun etmeye çalıştığınız o kişiye yansıtacaksınız.
Birine "Hayır" derken, bunu yapmaktan duyduğunuz çekinceyi dile getirirseniz, yani "Sana 'hayır' demekten rahatsızlık duyuyorum" türünde bir cümle kurarsanız, karşı tarafın güvenini kazanırsınız. Bu aşamadan sonra artık sadece aşırıya kaçmadan kendinizi açıklamanız yeterli olur. Gereğinden fazla gerekçe sunmanız suçluluk duyuyormuşsunuz gibi bir izlenim yaratır ve inandırıcılığınızı kaybetmenize neden olabilir. Nedenlerinizi düzgün bir şekilde çerçevelendirmek çok işinize yarayacak, muhatabınızın düşünüş biçiminizi anlamasını sağlayacak.

2 SÖZE, MESELENİN NE OLDUĞUNU HATIRLATMAKLA BAŞLAYIN

"Bana bu dosya üzerinde çalışmamı söylediniz" gibi bir cümleyle diyaloğa girin. Ardından bu durumun sizin üzerinizdeki etkisini ifade edin: "Bu durum benim planlarıma ters düşüyor" ya da "Bu benim iş yükümü çok artırıyor" gibi. Son olarak, birinci tekil şahıs üzerinden konuşarak bu durumun size hissettirdiklerini vurgulayın. Fakat bu noktada, "Çabalarıma değer vermiyorsunuz" yerine "Yaptığım işin takdir görmediğini hissediyorum" tarzında cümleler kurmayı tercih edin. Net ve dürüst olun. Hem samimi davranın hem de suçlayıcı olmayan bir üslup benimseyin. İşte size sakin ve saygılı bir tepkinin ideal çerçevesi.

3 SINIRLARINIZI BİLİN

İş hayatından en çok zarar görenler, kusursuz bir profesyonelliğe sahip işkoliklerdir. Bu savaşçılar sınırsızca kendilerinden verirler. Zaman yönetimi denilen şey dikkate almakta geç kaldıkları bir konudur. Stresi bir performans aracı olarak görürler ve mesleki başarı esastır. Oysa strese uzun süre maruz kalmak, kişinin kendi içinde patlamalar yaşamasına neden olur. Bedeninizin size verdiği işaretlere dikkat edin. Dayanma gücünüzün sonuna gelmiş olabilir misiniz? "Asla başaramayacağım" gibi düşüncelere kapılıp kötü durumda olduğunuzu kimseye söyleyemeyecek kadar utanç içerisinde hissettiğiniz oluyor mu? O zaman şimdi sıra üzerinizdeki baskıyı azaltmak için size bir manevra alanı açmaya geldi. Öncelikle size zarar veren düşünce biçimlerini tespit edin ve onlardan uzaklaşın. Ayrıca her ne kadar hoşunuza gitmese de ihtiyaç duyduğunuzda yardım istemeyi bilin ve sıkıntınız hakkında konuşun. Performans çıtasının gitgide yükseldiği ve beklentiyi karşılamanın giderek zorlaştığı şu günlerde aklınızı başınıza almanız şart. Unutmayın, huzurlu olmanın yolu doğru olanı yapmaktan geçer.

Bir iş söz konusu olduğunda "Yapmam gerekiyor" diye değil, "Yapsam iyi olur" diye düşünün.

4 ERTELEMEYE SON VERİN

Bugün yapabileceğini yarına bırakma sanatı yalnızca özgüveninize alttan alta zarar vermekle kalmaz, büyük başarısızlıkların da fitilini ateşler. Yapılacak işin büyüklüğü, sizi onu ertelemeye ve daha fazla tatmin sağlayacağınızı düşündüğünüz başka bir işe odaklanmaya iter.
Bu durumun gözlemlenen ilk sonuçları genelde olumludur. Zor bir iş yerine kolay olanını tercih etmiş olmak ilk etapta hızlı bir tatmin sağlar. Fakat ardından madalyonun arka yüzü kendini gösterir. Tamamlanmamış işler ve panik... Kendinizi bundan korumak için ilk yapmanız gereken, yapılan işten sağlanan tatmin ve yapılması gereken işin kabulü arasındaki hassas dengeyi gözden geçirmeniz. Bunu yaparken aklınızı çelip dikkatinizi dağıtacak tüm etkenlerden korunmayı unutmayın. Aslında erişilmesi mümkün olmayan o varsayımsal mükemmellik derecesine ulaşmayı takıntı haline getirmeyin. Öze odaklanmak yerine detaylarda boğulmak, zorluklara hak ettiğinden fazla önem atfetmek gibi esasında kırılgan özsaygımızı koruduğu düşünülen mekanizmalar, gerçekte ters etki yapar. Bir iş söz konusu olduğunda "Yapmam

gerekiyor" değil, "Yapsam iyi olur" diye düşünün. Bunu yapabilmek için de hangi işlerin moralinizi yükselttiğini, hangilerinin size korku verdiğini belirleyerek ertelenme potansiyeli taşıyan işleri saptayın. İnanın bu formülü özenle uygulamanız sorununuza çözüm olacak.

5 SİZE ENERJİ VEREN İŞLERE ÖNCELİK VERİN

İş psikolojisi alanında yapılan araştırmalar, bir çalışma ortamındaki kıdemli çalışanların, karar alma sürecinde daha az söz hakkına sahip olan diğer seviyelerdeki çalışanlara kıyasla işten aldıkları tatminin daha yüksek olduğunu savunuyor. Yaptığı işi sevmek ve faydalı bir iş yaptığını düşünmek, çalışan insanın dengesini sağlıyor, ona iş için harcadığı zamanın yararlı olduğunu hissettiriyor.

Bu bağlamda, pozitif psikoloji alanında çalışmalar gerçekleştiren araştırmacı Mihaly Csikszentmihalyi kişinin "kendini iyi hissetme" haline atıf yapan ve "flow" yani akış olarak adlandırdığı optimal deneyim kavramını ortaya koyuyor. Araştırmacıya göre akış, kişi ilgi duyduğu bir etkinliğe kendini verdiğinde ortaya çıkıyor. Bu durumda, çalışan kişi kapasitesini en üst limitlerine kadar ortaya koyuyor. Akış, ancak kişinin yetenekleri gereğinden fazla veya az kullanılmadığı hallerde deneyimleniyor. Kişi eğer bu optimum deneyimi yaşayamıyorsa, bunun duygusuzluk ve kaygı bozukluğu gibi sonuçları olabiliyor. Zamanını iyi yönetenler vaktini faydalı bir şekilde geçirmiş hisseder. Ama biz yine de her işe yetişebilme iddiasının hâlâ "zaman yönetimi" paradigmasının en büyük efsanelerinden biri olma özelliğini koruduğunu hatırlatalım.

ISTOCK

RÖPORTAJ

"ZAMANIN ELİMİZDEN KAÇMASI NEYE DEĞER VERDİĞİMİZLE İLGİLİ"

Hayatımızı neden koşturarak yaşıyor izlenimine kapılıyoruz? Şimdiki anın tadını çıkarmayı unuttuk mu? Boğaziçi Üniversitesi Felsefe Bölümü Öğretim Üyesi Yrd. Doç. İrem Kurtsal Steen, zamanla ilişkimiz hakkındaki düşüncelerini paylaşıyor.

Röportaj: **Nihan Karahan**

Geçen asırlara baktığımızda zamanla olan ilişkimiz ve tanımı nasıl bir evrim geçirdi?

Beni en heyecanlandıran sorunlardan biri Aristoteles'ten beri gündemde. Geleceğe dair sıradan bir önermeyi ele alalım. Mesela, "Yarın kardeşim beni ziyarete gelecek". Ya bu önerme ya da karşıtı olan, "Yarın kardeşim beni ziyarete gelmeyecek" önermesi doğru olmak zorunda, değil mi? Ancak birincisi doğruysa ziyaretin gerçekleşmesi, ikincisi doğruysa da gerçekleşmemesi şimdiden sabitlenmiş oluyor. Bu da bizi ziyaretin ya da ziyaretin gerçekleşmemesinin zorunluluk taşıdığı sonucuna götürüyor. Bir yandan geleceğe dair önermelerin doğru olabilmesini ama diğer yandan da özellikle de işin içine özgür irade karışan konularda zorunluluk içermemelerini istiyoruz. Geçmiş sabitken, geleceğin hiç olmazsa bazı açılardan daha oluşmamış olması daha yaygın ve makul gelen bir fikir. Geçmiş, şimdi ve gelecek arasında gerçekten bir fark olup olmadığı sorusu özellikle 20. yüzyılın başından itibaren zaman felsefesini meşgul ediyor. Bu farkların ve zamanın akışının sadece bizim öznel yaşantımızda olduğunu, nesnellik taşımadığını savunanlar da var, zamanın kendisinin nesnel açıdan bu özellikleri taşıdığını savunanlar da. Tartışma devam ediyor. Bilimsel kuramlarla tutarlı, paradoksa götürmeyen, deneyimlerimizin hakkını veren bir tabloya yaklaşıyoruz.

Filozoflardan zamanla olan ilişkimiz hakkında ne öğrenebiliriz?

Biraz önce zamanla ilişkimizin özgür irade ile bağlantısından, geçmiş ve gelecek arasındaki farkın sadece zihnimizde olup olmadığı konusundan söz ettim. Zamanla ilişkimizin başka pek çok felsefi boyutu var. Zamanda varoluş peş peşe dizili, her biri statik olan anlar yoluyla mı olur, yoksa zamanda varoluş, durağan olana indirgenemeyen bir gerçeklik midir? Bir yandan muazzam değişimler geçirirken, bir yandan da aynı kişi olmaya nasıl devam ediyoruz? "Aynı kişi olmak" ne demektir? Hayat boyu beni ben kılan nedir? Bu ve başka sorulara yanıt arayan filozoflar yanıtlarını çeşitli gerekçelere dayandırırlar. Dönüp o gerekçeleri sorgulamak da filozofların görevi. En çok şeyi de o zaman öğreniyoruz aslında.

"Kendini iyi şeylere adamak, dayanışma, sevgi ve güzelliğe güvenmek için bir araç olarak anı yaşamak herkes tarafından öğrenilebilecek ve yararlı bir zanaat."

Zaman her birimizin en derininde hangi soruları harekete geçiriyor?
Gelecekte yaşayacaklarımızın, yapacaklarımızın gerek teolojik anlamda gerekse mantıksal açıdan "yazılı" olup olmadığını veya "yazılı" olsalar bile bizim olayların gerçekleşmesindeki rolümüzün kuvvetini merak ediyoruz. Bir karar noktasında bulunuyorsak, geleceğin birden çok versiyonu üzerinde kafa yorup tercihler yapmaya çalışıyoruz. Geçmişte yaşadıklarımızın sabitliği ile hesaplaşırken, bir yandan da o olayları sağlıklı bir şekilde anlamlandırmayı arzuluyoruz. Bir gün varlığımızın sona ereceğine inanıyorsak, bununla yüzleşiyoruz ve değerlerimizin ne olduğu ve ne olması gerektiği üzerine kafa yorabiliyoruz.

İnsan ömrü uzuyor, teknoloji hayatı hızlandırıyor ama yine de sürekli yapmak istediklerimizi erteliyoruz. Çağımızda zamanın hızlandığı, elimizden kaçtığı ve bizi aştığı izlenimi nereden kaynaklanıyor?
Bu, disiplinlerarası çalışma gerektiren bir soru bence. Sosyoloji, antropoloji, sosyal psikoloji ve tarih bilmeden, sadece felsefe ile yanıtlamak mümkün görünmüyor. Sadece bir hipotez olarak benim düşüncem şu: Zamanın elimizden kaçması hissi yeni bir gerçek değil ve teknolojiden kaynaklanmıyor. Neye değer verdiğimiz ve önceliklerimiz ile ilgili. Bu durum da biraz kişisel biraz da toplumsal bir biçimde belirleniyor. Yaşadığımız toplumda yakın veya uzak tüm ilişkilere verilen değerle, yeni tecrübelere ne kadar açık olduğumuzla ve rahatı nasıl anladığımızla ilgili. Nefes nefese, "Bugün de hiçbir şey yetiştiremedim" diyenler, hangi teknolojik dönemde yaşarlarsa yaşasınlar aynı ruh haline bir şekilde girerlerdi. Hızla akan yaşama rağmen "yavaş" yaşayan kişiler ve toplumlar ise teknoloji ile kendilerini ilişkilendirmenin bir yolunu buluyor.

Anı yaşamaya çalışmak aslında bir aldatmaca mıdır?
Anı yaşamak başlı başına bir değer taşımıyor bence. Kendini iyi şeylere adamak, dayanışma, sevgi ve güzelliğe güvenmek için bir araç olarak anı yaşamak herkes tarafından öğrenilebilecek ve yararlı bir zanaat. Sırf anı yaşamış olmak için anı yaşamak hem herkese uygun değil hem de herkes için yararlı olmayabilir.

İREM KURTSAL STEEN
Boğaziçi Üniversitesi Felsefe Bölümü'nde öğretim üyesi. Varlıkbilim ve zaman akışı üzerine uzmanlaşan Kurtsal Steen'in makaleleri Philosophical Studies ve Pacific Philosophical Quarterly dergilerinde yayımlandı.

Zamanı yavaşlatmamız mümkün müdür?
Felsefenin en sevdiğim metotlarından birini kullanalım, bir "düşünce deneyi" yapalım. Orantılar aynı kalarak her şeyin boyu iki katına çıksa veya yarıya düşse yaşamımız bundan etkilenir mi? Hayır. Muhtemelen böyle bir değişimi fark etmemiz bile mümkün olmaz. Aynı mantıkla, orantılar aynı kalarak zamanı "hızlandırsak" veya "yavaşlatsak" bu da fark edilemez. Mümkün olup olmadığı merak edilen şey herhalde fark edemeyeceğimiz kadar nesnel veya genel bir yavaşlama değil. O halde nedir kastedilen? "Zamanı yavaşlatmak", bulunduğu yerden iyi kötü memnun bir kişinin belli bir zaman dilimine başkalarından daha fazla etkinlik sığdırma talebi midir? Eğer öyleyse, keşke mümkün olmasa, çünkü adaletsiz dağılımlara yeni bir boyut eklemesek iyi olur. Ama "zamanı yavaşlatmak" iyi amaçlara niyet etmemiz, komşumuza biraz daha zaman ayırmamız ve başımızı yastığa koyarken bir çocuk gibi rahat olmamız ise elbette mümkündür ve öğrenilebilir.

PAYLAŞIMLAR

ZAMANLA DOST OLANLAR

Söz konusu dostluk anın tadını çıkarmaktan daha fazla. Zamanın önümüzde yarattığı engelleri ve üzerimizdeki baskısını aşmakla ilgili. Tutkularımızın peşinden giderken zamanı müttefiğimiz yapabiliriz.

Fotoğraf: **Erhan Tarlığ**

Nedir bu zamanla alıp veremediğimiz? Ya erken gelmiş gibi ya da geç kalmış gibi hissediyoruz kendimizi. Ya her zaman yapılacak işler var ya da boşluktan geçmek bilmiyor bir türlü. Saatlerce sıkıldığımız bir işle uğraştığımızda geçen zamanla, ilgiyle eğildiğimiz bir uğraşı yaparken geçen zaman aynı değil. Bunu artık hepimiz biliyoruz ama zor olan dengeyi bulmak. Bunun için belki de kendi arzularının peşinden gitmek için zaman yaratabilen kişilerden ilham alabiliriz. Yoğun bir çalışma temposu olan Eren, küçüklükten beri merak sardığı hobisini profesyonel bir boyuta taşıyacak kadar ilerletebilmiş. Hem işini hem de mutlu olduğu hobisini beraberce sürdürüyor. Nil ise mutluluğunu iş hayatından uzaklaşıp kendine zaman ayırarak bulmuş. Saatin rutin dönen çarkları yavaş yavaş bizi tükenmişliğin eşiğine götürebilir. Nil de sağlığı için çalan alarmları fark ederek zamanı kendi istediği gibi kullanma cesareti gösterebilmiş. Hande kariyerinde yükselirken hayatında da farklı değişimler olmaya başlamış. İş ve aile dengesine bir de çok ilgi duyduğu bir alanda eğitime giderek yeni bir ayak eklemiş. Bu yoğunluğa rağmen kendini bulduğunu hissetmiş.

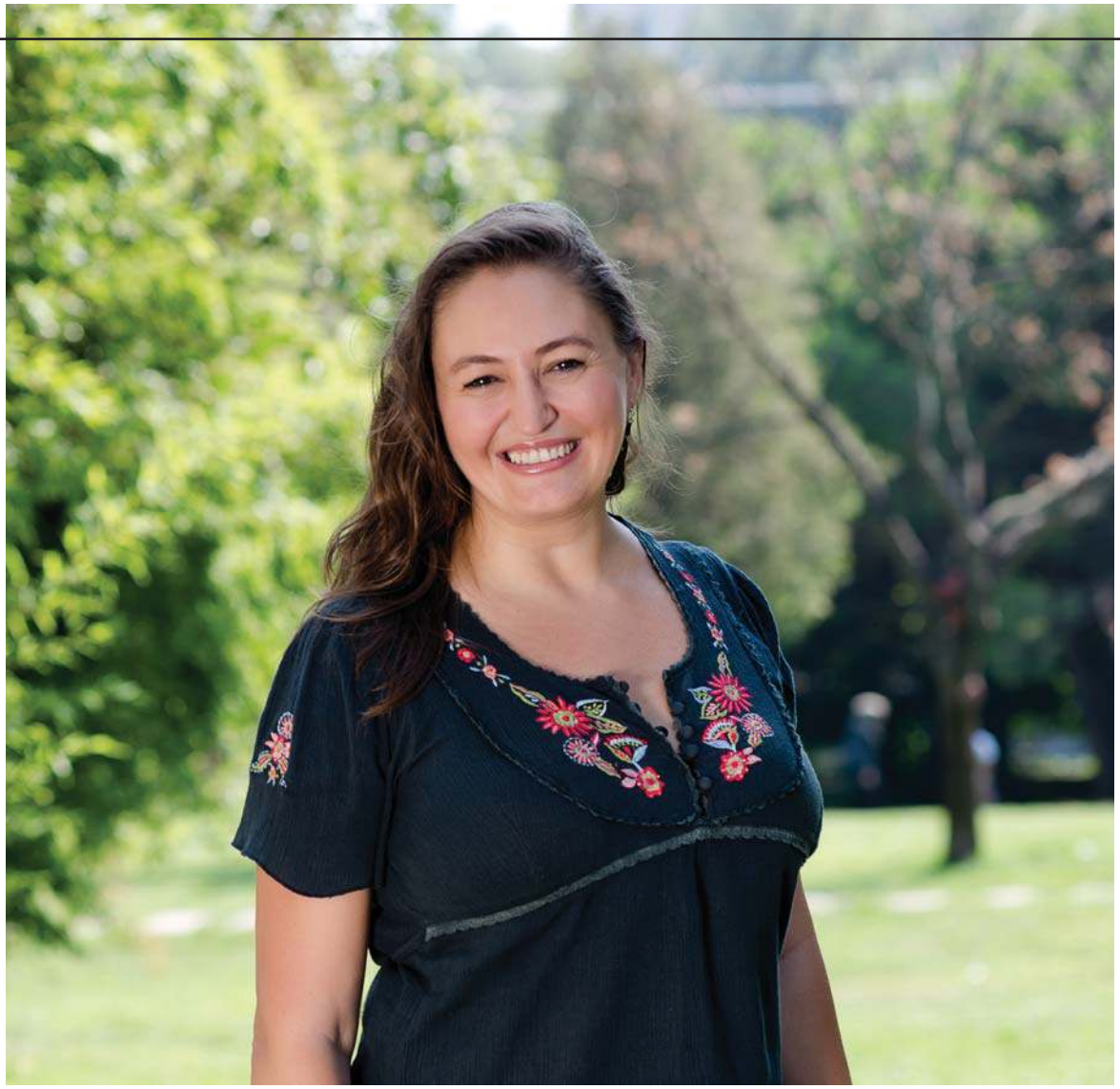
Her birimizin zamanla ilişkisi birbirinden farklı. Biri için işleyen formül bir diğeri için yıpratıcı olabilir. O yüzden en temelde dikkate alınması gereken şey kalıplarla değil, içimizden gelen güçle denge bulmaya çalışmamız.

Eren, 34 yaşında, Endüstri Mühendisi

"Mutlu kalabilmek ancak insanın kendini iyi hissettiği şeyleri yapmasıyla mümkün"

Hepimizin hayatı büyük bir koşuşturma içinde geçiyor. Bir haftanın ne zaman başladığını, ne zaman cumanın geldiğini ve kısacık hafta sonu tatilimizi nasıl tükettiğimizi çoğu zaman fark edemiyoruz bile.

Hele ki İstanbul gibi büyük bir metropolde yaşıyorsanız, iş stresinin üzerine bir de trafik çilesi ekleniyor. Bu kadar yoğun bir temponun içinde insanın kendine vakit ayırabildiği bir hobisinin olmasının yaşam kalitesini önemli ölçüde artırabileceğini düşünüyorum. Ben kendimi bildim bileli hava olaylarına karşı aşırı bir ilgi duyuyorum. Çocukluğumdan beri de önceleri okul, şimdi de iş dışındaki vaktimin önemli bir kısmını bu konuda kendimi geliştirerek ve hava tahminleri yaparak geçiriyorum. Nedenini tam olarak bilemesem de, Dünya'nın değişik noktalarındaki hava olaylarını araştırmak, bu meteorolojik olayların nasıl meydana geldiğini öğrenmek ve epey vakit harcayarak yaptığım hava tahminlerimi çevremle paylaşmak, tasarladığımız "Buluttan" uygulamasında yazmak bana aşırı bir mutluluk veriyor. Bu tutku beni bu kadar mutlu ettiği için de ne kadar yoğun olursam olayım, mutlaka düzenli olarak zamanımın bir kısmını hava olaylarına ayırmayı bir hayat prensibi olarak benimsedim. Çünkü yapmaya mecbur olduğumuz bu kadar çok iş varken, hayatta mutlu kalabilmenin ancak insanın kendini iyi hissettiği şeyleri yapmasıyla mümkün olduğunu düşünüyorum.



Nil, 42 yaşında, Pazarlama Yöneticisi

"Bizim yaşadığımız şeklin tek yaşam formu olmadığını fark ettim"

17 yıl sürecinde özel bir bankanın önce pazarlama, ardından da operasyonel risk yönetimi bölümlerinde yönetici pozisyonundaydım. Yaptığım iş çok stresliydi. Bundan yaklaşık bir buçuk sene önce işten ayrıldım. İş hayatı sizi farkında olmadan belli bir rutinin içine sokuyor. Her pazartesi söylenerek uyanıyor, her cuma mutlulukla işe gidiyorsunuz. Hafta sonu ise dışarı çıkmak, gezmek, dans etmek, kitap okumak istiyorsunuz ama her pazar öğleden sonra yapmak istediğiniz birçok şeye vakit ayıramadığınızı fark edip depresif bir hal alıyorsunuz. Bu böylece sürüp gidiyor. Sürekli dışarıya özlem duyduğunuz bir tür hapishane aslında, sistem bu. Dolayısıyla sürekli üst üste binen, boşaltamadığım bir enerji vardı. Sağlığım da olumsuz etkilenmeye başlamıştı. Ben daha memur zihniyetiyle yetişmiş birisi olduğum için işten pat diye ayrılmak, köprüden atlamaya eşdeğer bir yaklaşımdı o ana kadar. Ardından şunu fark ettim; neyden çekiniyordum ki? "Plaza hayatı benim için bitti" diyerek bu kararı almadım. Bu aslında "sabbatical" denilen bir tür kariyer molasıydı. Dünya turuna çıkma fikri o dönem çok cazip geldi. Aslında aldığım onca yıllık tazminatımın büyük bir kısmını bu seyahate harcadım. Bu deneyimin verdiği kafa açıklığı apayrı bir şeydi. Bu süreçte bizim yaşadığımız şeklin tek yaşam formu olmadığını fark ettim. Çünkü dünya üzerinde yeni teknolojinin getirdiği imkânlarla bir sürü insan mobil çalışıyor ve işlerini yürütürken bir taraftan da gezmeye devam ediyor. Sistem oraya doğru gidiyor. Kendi zamanımı kendim planladığım, işimi yanımda götürebileceğim bir sistem yaratmaya çalışıyorum ben de.

Hande, 37 yaşında, Müşteri Deneyimi Müdürü ve CPCC Koç

"İnsan tutkuyla istediği şeyleri yapmak için hiçbir engel tanımıyor"

İnsanı anlamaya dair merakım ortaokul zamanlarında başladı. O dönemlerde geleceği parlak olacağı düşünülen farklı mesleklerin popülerliği psikoloji tercihimi arka sıralara itmişti. İşletme okuyup pazarlama yüksek lisansı yapmış, ardında da özel bir şirkette müşteri deneyimi stratejileri ve performans yönetiminden sorumlu olarak çalışmaya başlamıştım.

İşim o kadar kapsamlıydı ki bazen sabahtan akşama kadar sekiz, dokuz toplantı yapmış ve farklı farklı konularda 100'e varan iş arkadaşıma dokunmuş olabiliyordum.

Kendimi geliştirmek için sürekli psikoloji ve koçluk konularında kitaplar okuyordum. Ve bu konudaki bilgimi daha da ileri bir seviyeye taşımak için ikinci yüksek lisansımı psikoloji alanında yapmaya karar verdim. Yüksek lisansın başında bekâr biriyken, mezun olduğumda evli, iki çocuk annesi, kurumsal hayatta orta düzey bir yönetici olarak bulmuştum kendimi.

Karnım burnumda sınavlara gidip gelirken bir gün bile tereddüt ettiğimi hatırlamıyorum. Çocukluğumdan beri hayalim olan bu eğitim için işim, evim ve okulum arasında bir denge kurmuş ilerliyordum. Bazı günler işten çıkıp eve gelip çocuklarımla ilgilendiğim, sonrasında akşam okula gidip sınavlara girdiğim oluyordu.

Şimdi o günlere baktığımda daha iyi anlıyorum ki insan tutkuyla istediği şeyleri yapmak için hiçbir engel tanımıyor, her şeyi organize edebiliyor. Hele bir de onu destekleyen bir eşi ve ailesi varsa yerinde durmuyor.

AİLE

ÇOCUKLARINIZLA KALİTELİ ZAMAN GEÇİRİN

Çocuklarımızın yanındaki varlığımız yeterli mi? Bu soru ailelerde genellikle suçluluk duygusu uyandırıyor. Peki, zamanımız olmadığında, onların temel ihtiyaçlarını nasıl karşılayabiliriz?

Çeviri: **Nihan Karahan**

"Nicelik değil, nitelik önemlidir." İşte hiçbir ebeveynin kaçamadığı kremalı pasta tadında klişe sözlerden biri. Bu sıradan ifade etrafta o kadar çok sarf ediliyor ki ebeveynlerin suçluluk duygusunu hafifletmek için söylenmiş politik olarak doğru bir dize olup olmadığı sorusu akla geliyor. Psikanalist ve Pedopsikiyatr Myriam Szejer ile Psikanalist ve Klinik Psikolog Laurence Croix, bu sorudan yola çıkarak çocuklarla geçirdiğimiz zaman hakkında bizleri aydınlatıyor.

ÇOCUKLARIMIZA NEDEN ZAMAN AYIRMALIYIZ?

"Çocukların kendilerini iyi hissetmesi için ebeveynleri ile sürekli temasta oldukları bir ilişkiye ihtiyaçları vardır" diyerek söze başlıyor Myriam Szejer. Çocukla paylaşılacak zaman, onun kendini duygusal olarak güvende hissetmesi için gereklidir. Benliklerini sağlam bir şekilde oluşturabilmek için bebeklerin sıcaklığımızı hissetmeye ve kucaklanmaya nasıl ihtiyaçları varsa, daha büyük çocuklar da bakılma, görülme, dinlenme ve takdir edilmeye ihtiyaç duyarlar. Çocuklarımıza ayırdığımız zaman, onların özgüvenlerine katkıda bulunur ve büyümelerini sağlar. Yanlarında olmamızın verdiği güvenle çevrelerini keşfe çıkarlar, araştırırlar ve deneyimlerler. Bizden bağımsız olmayı bu şekilde öğrenirler. Onlara verdiğimiz ilgi, gelecekteki bağımsızlıklarının şartıdır. Tabii ki bu ne onların emrine amade olmayı ne de her dediklerini yerine getirmeyi içeriyor. Ebeveyn olarak rolümüz daha çok, sınırların var olduğunu, hayal kırıklığını kabullenmeyi, sabretmeyi ve azimle devam edebilmeyi öğretmeyi içeriyor. Çocuklarımıza bu şekilde eşlik edebilmek içinse zamana ihtiyacımız var.

EBEVEYNİNİ ÖZLEYEN ÇOCUK NASIL HİSSEDER?

Pedopsikiyatr Szejer, çocuklarda özlem hissini şu şekilde açıklıyor: "Çocuklar özlem duygusunu terk edilme hissiyle karıştırabilirler. Hatta anne ve babası onlara yeterli zaman ayırmıyorsa, suçu kendilerinde bulabilirler." "Yeterince uslu değil miyim?", "İlgiye değer bir özelliğim yok mu?" gibi çocukta oluşabilecek bu tür inanışlar, onların kendilerini

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ ZERO CREATIVES

değersiz görmelerine ve çocuk depresyonuna zemin hazırlayabiliyor.

Acı çekmeye başladıkları bir eşik var mı? Myriam Szejer'e göre, çocukları günde bir saat görmek yeterli değil. Yine de nicelik bir referans noktası olarak alınmamalı. Eğer çocuk bu konuda güçlük çekiyorsa, ilgi ihtiyacını hoş olmayan davranışlarla ifade eder. Ebeveynin peşinden ayrılmayan, agresif ve zahmetli bir çocuk haline gelir. Bu tutumları yersiz bir "merkezde olma arzusu" veya "kapris" olarak yorumlamak hatadır. Çoğu zaman çocuklar yerlerinden ve değerlerinden emin olmak isterler. Bu noktada söz konusu olan onlara iki kat fazla zaman ayırmak değil, yanlarında daha "mevcut" olmaya çaba sağlamak.

Çocuğun "yanında" bulunmak ne anlama gelir? Yanında olmayı, mevcut bulunmayı, "Çocuklar ile kaliteli bir iletişim kurmak" olarak açıklıyor Laurence Croix. Ebeveynden biri seyahatteyse veya bir süreliğine başka bir yerde yaşaması gibi bir durum söz konusuysa, yani çocuğun yanında gerçekten olmadığı zamanlarda, uzaklaşmanın sebepleri ve dönüş tarihi hakkında çocuk bilgilendirilebilir. Böylece bu ayrılık çocuk tarafından kötü bir şekilde yaşanmaz. Myriam Szejer, Pediatrist ve Psikanalist Françoise Dolto'nun çocukların hatta yeni doğmuş bebeklerin bile onlara adapte edilmiş doğru bir açıklama duymaya ihtiyaçları olduğunu ortaya çıkardığını paylaşıyor. Mevcut bulunmanın tersi ise, Laurence Croix tarafından, "Bazı ebeveynlerin fiziksel olarak yanlarında bulunmaları, ancak psikolojik olarak aslında orada olmamaları" olarak tanımlanıyor.

Yorgun, üzgün veya günün sorunları konusunda endişeli olduğumuzda, çocuklarımızın ihtiyaç duydukları dinlemeyi ve ilgiyi onlara vermeyi başaramayabiliriz. Bu, sürekli olmadığı sürece o kadar önemli bir durum değil. Böyle bir konumda, ruh halimizdeki huzursuzluğu baskılamaya çalışıp "yarım" bir şekilde çocuğa eşlik etmek yerine, ona bizden böyle bir durumda ne bekleyebileceğini açıklamak daha uygun olur. "Sana şu an iyi kulak veremiyorum ama müsait olduğum ilk anda seni dinleyeceğim" gibi cümleler kurabilirsiniz. Böylece ona, kendisini iyi hissetmesine dair olan hassasiyetimizi ve ilgimizi ifade etmiş oluruz. Çocuğun bekleme ve sabretme gücünü alacağı kaynak da budur.

Çocuğunuzun ağlaması veya kızgınlığı kafanızı karıştırıyor olabilir. Davranışının arkasındaki bilmeceyi çözmek için mutlaka onu dinlemeye zaman ayırmanız gerekiyor.

DİKKATİMİZİ NASIL ÇOCUKLARIMIZA VEREBİLİRİZ?

İkinci adım olarak, kendini dinlemek ve çocukların yanında mevcut olmaktan bizi alıkoyan sebepleri bulmaya çalışmak, nasıl daha dikkatli olabileceğimizi anlamamızı sağlar. Söz konusu sebep nedir? Yorgunluk mudur? Eve dönüş ve çocuklarla geçireceğimiz vakit arasında geçiş filtreleri yaratmayı öneriyor Laurence Croix. Başka bir deyişle duş almak, kıyafetlerini değiştirmek ve nefes almak için 15 dakika kendine ayırmak... Ama belki de onlarla ilgilenmekte karşılaştığımız güçlük, suçluluk duygumuzun bir yansımasıdır. Yeterince yanında olamıyoruz, o zaman ne işe yarayacak ki? "Çocuklarımızı kusursuz şekilde mutlu etmek o kadar isterdik ki... Ancak Freud'un bize öğrettiği gibi, mükemmel ebeveyn diye bir şey yoktur. Mükemmel çocuk da yoktur!" Pediatrist ve Psikanalist Donald W. Winnicott'un çocuklar üzerine yaptığı çalışmalarında birçok kez altını çizdiği "yeterince iyi" ebeveyn olmayı kabullenmek maalesef her zaman kolay değil. Bu fikir, ulaşılması zor idealleri gerçekleştirmeye çalışıp karşılarında yenilmek yerine, gerçekliğin getirdikleriyle hareket etmeyi öneriyor. Çocuğunuzun tavırları, ağlaması veya kızgınlığı kafanızı karıştırıyor olabilir. Davranışının arkasındaki bilmeceyi çözmek için mutlaka onu dinlemeye zaman ayırmanız gerekiyor. İşinizi bir süreliğine bırakmak, onun hizasında diz çökmek, ellerini ellerinizin içine almak, gözlerine bakmanız krizi sakinleştirmenize yardımcı olur. Çocuk ihtiyaçlarının anlaşıldığını hisseder ve kendini sonrasında daha iyi ifade eder.

ÇOCUKLARLA NASIL VAKİT GEÇİRMELİ?

Varlıklarının bizim için önemli olduğunu ve onlarla mutlu olduğumuzu gösteren her tür aktivite yapılabilir. Beraber oyun oynayarak, resim yaparak ve ödevlerine yardım ederek yeni şeyler öğrenmelerine yardım edebiliriz. Müzik, kitaplar veya spor hakkındaki tutkularımızı paylaşarak onlara aktarabiliriz. Beraber geçirilen zamanın illa "üretici" olması gerekmiyor. "Eğlenmek ve şakalaşmak gibi yakınlık ve dinlenme kategorisine giren her şey ilişki bağlarını sıkılaştırır" diyor Laurence Croix ve ekliyor: "Bu tarz iletişim yetişkinlerin sadece stres içinde yaşamadıkları ve çocuklarının varlığının onları mutlu ettiği anlamına geliyor ve genç danışanlarıma güven sağlıyor." Zamanımız gerçekten kısıtlıysa, yaratıcılıklarını ve zevklerini öne çıkarmak için onlara becerilerini kullanabilecekleri hareketler öğreterek, yapmak zorunda olduğumuz yemek hazırlama, alışveriş ve temizlik gibi görevlere çocuklarımızın da yardım ederek katılmasını sağlayabiliriz. Ayrıca arabayla yolculuk, bekleme salonları ve banyo zamanı da hafızalarında kalacak sohbetlerin yapılabileceği birçok yakınlık alanından sadece bir kısmı. Bazen de hemen şu an onlarla oyun oynamak istemediğinizi, kendinizle ilgilenmeye ihtiyacınız olduğunu ve çocukların yetişkinleri bir süreliğine yalnız bırakmaları gerektiğini söyleme hakkınız var, çünkü her şeyin bir zamanı var.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ ZERO CREATIVES

OKUYUN

KONUYLA İLGİLİ DAHA FAZLASI İÇİN

GÜN 25 SAAT OLSA

Her Gün Bir Saat Nasıl Kazanılır,
Michael Heppell, Pegasus Yayınları

Günlük koşuşturma sırasında yapmak istediklerinize vakit ayıramıyor ve "Keşke kendime ayıracak bir saatim olsaydı" mı diyorsunuz? Bu kulağınıza imkânsız bir hayal gibi geliyorsa, yanılıyorsunuz. Bu kitap size zaman kazandırmak için tasarlanmış parlak fikirler, taktikler ve önerilerle dolu. Zamanınızı ve hayatınızı düzenlemek için yeni ve etkili yolları keşfetmeye hazır olun.

DERİN DÜŞÜNCE

Tao Te Ching,
Lao Tzu, Notos Kitap

81 tane aforizmadan oluşan "Tao Te Ching", insan zihninin, varoluşu anlama sürecine bir tür anlam kazandırmayı amaçlarken sistematik biçimde birbiriyle etkileşen kavramları ele alıyor. Zıtlıkların bünyelerinde var olan bir enerjinin başlattığı zincirleme etkileşimler üstünden bazı kuvvetler birbirlerini var ediyor. Gerçek dünya dediğimiz varlık durumunda cereyan eden olaylar da bu kuvvetlerin bir ürünü.

İHTİYACINIZ OLAN PUSULA

Önemli İşlere Öncelik,
Stephen R. Covey, A. Roger Merrill, Rebecca R. Merrill, Varlık Yayınları

Zaman yönetimiyle ilgili uygulaması kolay teknikleri aktaran "Önemli İşlere Öncelik", yaşantınızı değiştirmek için size yardımcı olabilir. Stephen R. Covey, size yeni bir saat yerine bir pusula sunuyor, çünkü ilerlediğiniz yön, hareket hızınızdan çok daha önemli. Evrensel ilkeler uğruna "hayır" demeyi öğrenmek, vicdanınızın sesine kulak vermek, misyonunuza uygun hedefler belirlemek istiyorsanız, bu kitabı mutlaka okumalısınız.

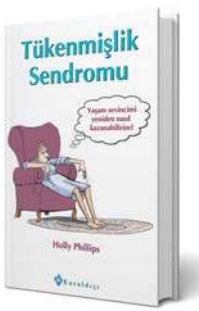
DÜŞMANINIZLA BARIŞIN

Stresinizi Sevin,
Jülide Sevim, Remzi Kitabevi

Hayatımızın merkezinde yer alan ve bizi hem fiziksel hem de ruhsal yönden yiyip bitiren stresle başa çıkmanın zamanı geldi. Modern çağın en büyük düşmanını yenebilirsiniz. Bunu yapmanın yegâne yolu da stresi doğal ve kaçınılmaz olarak görüp onu kabullenmekten geçiyor. "Stresinizi Sevin", size bu yolda ışık tutan bir rehber niteliğinde.

YAŞAM ENERJİSİ

Tükenmişlik Sendromu,
Holly Phillips, Kuraldışı Yayınları



Yorgun, bitkin ve tükenmiş hissetmek... Yaşadığımız çağda özellikle kadınların maruz kalıp şikâyetçi olduğu bu duruma Dr. Holly Phillips, "Tükenmişlik Sendromu" kitabında çözümler sunuyor. Kendinizi yeniden zinde, canlı hissederek sağlığınızı kazanmak ve yaşama sevinçle, cesaretle sarılmak istiyorsanız, bu kitaptaki bilimsel ve pratik önerilerle kontrolü yeniden ele alabilirsiniz.

KONTROL SİZDE

Zaman Yönetimi,
Brian Tracy, Arıtan Yayınevi

Hayatta elde edebileceğiniz başarıların sırrı zamanı doğru bir şekilde yönetebilmenizden geçiyor. "Zaman Yönetimi"nde, hayatlarında başarıyı yakalamış kişilerin keşfettikleri ve kendi hayatlarında kullandıkları etkili zaman yönetimi için olmazsa olmaz 21 çözüme yer veriliyor. Siz de bu yöntemleri uygulayarak, zamanın kontrolünü elinize alabilirsiniz.

InStyle Eylül Sayısı Bayilerde!

global360medya

www.instyle.com.tr

Güzellik, seyahat, lezzet: Duygularınıza hitap eden zevkler

Güzellik & Yaşam Stili

Cildinizi ve zihninizi sonbahara hazırlayın s. 94 / **Elleriniz** sizinle ilgili ne anlatıyor? s. 100 / Sofralarda **kırmızıbiber ve deli incir** s. 104 / **Paris,** rüyaları süsleyen şehir s. 108

ISTOCK

Nasıl ruh halimiz mevsim geçişlerinden etkileniyorsa, cildimiz de aynı şekilde etkileniyor. Yazdan sonbahara geçerken ona ihtiyaç duyduğu nemi vermeyi unutmayın.

Düzenli aralıklarla kullanılan nem maskeleri cildin neminin geri kazanılmasını sağlıyor.

ISTOCK

Yazı: **Nur Mehtap Cengiz**

Sonbahar gelirken...

Güneşli sıcak günler geride kalıyor, daha rüzgârlı ve sert günlere geçiş yapıyoruz. Sonbahar mevsimi sertleşen hava şartlarını, tatil modundan çıkışımızı ve yeni bir döneme hazırlanışımızı temsil ediyor. Nasıl ki zihin sağlığımız ve ruh halimiz mevsim geçişlerinden etkileniyorsa, cildimiz de aynı şekilde etkileniyor ve bizden yardım istiyor.

Hava şartlarının değişimi ve sabit olmayışı, çoktan sıcağa ve güneşe alışmış olan cildimiz için büyük değişiklikler anlamına geliyor. Yaz aylarında daha çok yağlanma eğiliminde olan cildimiz, sonbaharda sert ve soğuk rüzgârların artmasıyla kurumaya başlıyor, hatta bazen çatlıyor veya egzama gibi hastalıklarla karşılaşıyor. Özellikle bu mevsimde cilt sorunlarıyla karşılaşmak, mevsim değişikliğine uyum sağlamaya çalışan ruh halimizi de etkiliyor.

Cildinizi arındırın

Cildinizi sonbahara hazırlamanın en önemli adımlarından biri onu arındırmak. Yaz aylarında sıcağın etkisiyle yağlanan cilt, akneye ve bezelere daha meyilli oluyor. Bu nedenle cildi düzenli bir bakım evresinden geçirmek gerekiyor. Böylelikle cilt ölü deriden ve fazla yağdan arınarak kendini yeniliyor. Cildi devamlı kimyasal peelinglerle arındırmaya çalışmak ise onu yormamıza ve gardını düşürmesine neden olabilir. Bu nedenle arındırma işlemi yaparken aşırıya kaçmamak ve cilde nazik davranan bir ürün kullanmak >>

Cildinizi ve zihninizi sonbahara hazırlamak için Ayurveda'yı deneyebilirsiniz.

>> gerekiyor. İçeriğinde aydınlatıcı kırmızı yosun ve C vitamini bulunduran The Body Shop Drops of Light Likit Peeling'i deneyebilirsiniz.
Cildi arındırmanın ikinci işlemi tonik ile devam ediyor. Tonik kullanırken cildin yağ, su ve pH dengesini bozmayacak bir ürün olması önemli. Bioderma Sebium Lotion arındırıcı tonik, kendisinden sonra kullanılan ürünün etkisini yüzde 77'ye kadar artıran bir teknolojiye sahip ve cildin sekiz saate kadar nemli kalmasına, sebum-pH dengesinin düzenlenmesine yardımcı oluyor.

Vücudunuzu da sonbahara hazırlayın

Vücudumuza gece ayrı, gündüz ayrı bakım ürünü uygulamamıza gerek kalmıyor. Yine de mevsimsel geçişlerden, çevresel faktörlerden ve günlük işlerin stresinden etkileniyor. Cildimizi yenilemek ve ölü derilerden arındırmak için sonbaharda ılık bir duşla beraber peeling yapabiliriz. **Nuxe Body Vücut Peeling**'i içeriğindeki badem ve portakal çiçeklerinin yanı sıra yüzde 100 bitkisel soyucu partiküller ile cildi ölü hücrelerden arındırarak yumuşatıyor. Nemli cilde haftada bir veya iki kez uygulanarak kullanılıyor. Peeling'in yanı sıra günlük cilt temizliği için önerimiz ise **Sephora Cotton Flower Duş Jeli**'nden yana. Özellikle mevsim geçişlerinde cildinize kremsi ve yoğun ürünler uygulamak hem cildin temizlenirken yorulmasını engelliyor hem de kaybettiği nemi geri kazandırıyor. Ilık su ile gevşeyen cildinizin bakımını yağsız ve kolay emilen bir losyonla tamamlayabilirsiniz. Losyon olarak **Burt's Bees Bal & Süt İçeren Vücut Losyonu**'nu deneyebilirsiniz. Yüzde 99 doğal olan ürünün içeriğinde ise Hindistan cevizi ve üzüm çekirdeği yağları, E vitamini, süt, bal, soya yağı ve balmumu bulunuyor. Vücut losyonu yerine vücut yağı kullanmak da seçeneklerden bir diğeri. Losyonu ve cilt yağını birlikte kullanabilirsiniz. Kırmızı zencefil esansiyel yağı ve botanik antioksidan yağlar içeren **Darphin Nourishing Satin Oil**, cildi besliyor ve sıkılığını geri kazandırıyor.

Maske kullanın

Cildi kirden ve yağdan arındırmak aynı zamanda cildin nemini bir oranda kaybetmesi anlamına geliyor. Düzenli aralıklarla uygulanan nem maskeleri cildin nemini geri kazanmasına yardımcı olurken, sertleşen hava koşullarına karşı da hazırlanmamızı sağlıyor. Peter Thomas Roth Irish Moor Mud Black Mask bakım maskesi deneyebileceğiniz ürünler arasında. Ürünün içeriğini hazırlamak için İrlanda'yı bölge bölge gezen Peter Thomas Ruth ve eşi Noreen, "Kullandığımız çamur 9 bin yaşında ve bir zamanlar buzulun bir parçasıydı" diyor ve ekliyor: "Buz eridiğinde turba kömürü ortaya çıkıyor ve bitkilere yaşam veriyor. Yüzyıllarca dokunulmayan çamur zamanla besleyici öğelerle zenginleşiyor."

Besleyin

Aslında cildi beslemenin herhangi bir zamanı yok ama sonbahar, cildimizin "Lütfen beni besle!" diye bağırdığı bir dönem. Sabahları işe gitmeden önce yaptığınız makyaj öğleni bulmadan yüzünüzden yok oluyorsa veya BB, CC kremler, fondötenler herhangi bir cilt rahatsızlığınız veya özel bir sebebi olmadığı halde cilt tonunuzu eşitlemekte zorlanıyorsa, durumun nedeni cildinizi yeterince beslememeniz olabilir. Özellikle senede birkaç kez program halinde kullanılan ürünler, cildinizin geçiş mevsimini daha rahat atlatmasına yardımcı olur. L'Occitane Immortelle 28 Day Divine Renewal Skin Program'ı deneyebilirsiniz. Divine Renewal Program, içeriğindeki organik ölmez otu ile cildin yenilenme döngüsüne uygun olarak dört adımda çalışıyor ve paketin içinde tek kullanımlık günlük dozlar bulunuyor.
Ancak cildinizde yazdan kalma koyu lekeler bulunuyorsa ve bu lekeler için bir serum arıyorsanız, önerimiz leke karşıtı ve cilde ışıltı veren Caudalie Vinoperfect Serum olacak. İçerisinde zeytin skualenleri ve asma özsuyundan elde edilen Vinifeirne aktif içeriği bulunduran ürün, lekelerin koyu görünümünde azalma sağlıyor. Cildimizin kendisini korumak için salgıladığı sebumda doğal olarak bulunan skualen maddesi, hücrelerin yenilenmesinde ve cildin canlı kalmasında büyük rol oynuyor.

Cildinizin yaşını önemseyin

Cildimiz sadece yaşımızdan etkilenmiyor. Hava durumundan, sigara kullanımından ve çevresel

ISTOCK

kirlilikten de etkileniyor. Tenimiz, makyajın ve içeride biriken kirin neden olabileceği sorunlara karşı zırhını kuşanıyor. Ancak yaş aldıkça zayıflayan bu zırha bir darbeyi de bahsettiğimiz faktörler vuruyor. Bu nedenle hücrelerimizin en çok yenilendiği gece saatlerinde zırhı güçlendirecek ürünler kullanmak gerekebiliyor. Başlarda akne, siyah nokta tedavilerinde ve gözeneklerde biriken ölü hücrelerden kurtulmak için kullanılan retinol (A vitamini), günümüzde ince çizgilerin görünümünü azaltmakta ve cildi pürüzsüzleştirmekte de kullanılıyor. StriVectin Advanced Retinol Night Treatment, retinolün ciltte tahrişe neden olması gibi yan etkileri hissettirmeden yaşlanmanın tüm ana işaretlerine karşı kullanılabiliyor. İçeriğinde retinol bulunan kremler, ışık hassasiyetine sebep olabileceği için gece kullanılması gerekiyor. Ayrıca ertesi gün dışarıya çıkarken güneş kreminizi de uygulamayı unutmayın.

Nemlendirmek önemli

Nem, nem, nem! Nasıl susuz yaşayamıyorsak, cildimiz de nemsiz kalınca adeta sararıp soluyor. Cildin uyanmasını sağlamak, gün içerisinde sarf edeceği enerjisini artırmak boynumuzun borcu haline geliyor. Ancak sonbaharda kendimiz bile uyanamıyorken, cildimizi uyandırmak daha da zorlaşıyor. Pul pul döküntüyü önlemek, elastikiyetini korumak ve dış faktörlere karşı koruma kalkanını güçlendirmek için cildimize düzenli olarak gündüz kremi uygulamak gerekiyor. İçeriğinde Kore Ginsengi, kafein, arpa, buğday ve zeytin bulunduran Origins Ginzing Energy-Boosting Gel Moisturizer gündüz kremini deneyebilirsiniz. Krem, cildin enerji kazanmasına ve sağlıklı, aydınlık görünmesine yardımcı olurken nem bariyerini de koruyor. Ancak bu krem karma ve yağlı ciltler için öneriliyor. Eğer normalden kuruya dönük bir cildiniz varsa La Roche-Posay Hydraphase Intense Riche'i deneyebilirsiniz. İçeriğinde vücut dokusunda da yer alan ve yaşamsal aktiviteleri gerçekleştiren hyalüronik asit parçaları bulunduran krem, ciltte suyu tutarak nemlendirme ve hücresel bütünlük sağlama özelliğine sahip.

Hem zihniniz, hem cildiniz için Ayurvedik bakım

Cildinizi ve zihninizi sonbahara hazırlamak için Avurveda'yı öneriyoruz. Hindistan'ın alt kıtasında ortaya çıkan ve antik bir sağlık sistemi olan Ayurveda ritüeli, bedensel ve zihinsel dengeyi sağlamak için kullanılıyor ve hayat tarzının değiştirilmesiyle destekleniyor. Hastalıklara karşı direnç kazandıran ve özellikle baş ağrılarında etkili olan ritüel aynı zamanda kan dolaşımını düzenleyerek duyu organlarına enerji veriyor ve baş bölgesini birikmiş toksinlerden arındırıyor. Cornelia Diamond Golf Resort ve Cornelia De Luxe Resort bünyesinde bulunan Crassula Spa'yı deneyebilirsiniz.

OKUMA ÖNERİSİ
"Ayurveda",
Ulli Allmendinger,
Doğan Novus Yayınları

Erkekler de artık küçük estetik dokunuşlarla

DAHA GENÇ VE BAKIMLI OLMA ARAYIŞINDA

İş ve sosyal yaşantının dinamikleri, pek çok erkek için, pozitif imaj algısını gittikçe öne çıkardı. Son yıllarda, sağlıklı ve fit bir beden için nasıl spor erkeklerin dünyasında vazgeçilmez yaşam rutini olduysa, küçük medikal estetik uygulamalar da artık günlük bakım rutinleri arasında.

FOTOĞRAF: SHUTTERSTOCK

O halde erkeklerin dünyasında medikal estetikte neler oluyor derseniz?

Değişen çok şey olduğunu söyleyebilirim. Kişisel öz bakımına önem veren, düzenli spor yapan ve daha formda yaş almak isteyen erkeklerin sayısı oldukça arttı. Onlar bu konuda artık çok bilinçli ve bizlerden yardım alma konusunda, eski yıllara göre daha rahat ve istekliler. Önceki yıllarda daha çok eşleri ve kız arkadaşları onları bize getirirken, son yıllarda tek başına gelecek kadar özgüvenlerinin arttığını düşünüyorum. Metroseksüel erkek tanımı da artık değişti. Biz hekimlerden yardım alan erkekler, daha çok sağlıklı ve formda yaş almak isteyen, kişisel bakımına önem verenler. En çok da, fiziksel formuna önem veren, sporu yaşam biçimi haline getirenler, beyaz yakalı ofis çalışanları, agresif görünme kaygısı taşıyan siyasetçiler, akademisyenler ve iş hayatında aktif pek çok erkeğin tercihi diyebilirim.

Kliniğimize son dönemlerde başvuran erkek hastalarımızda ciddi bir artış görüyoruz, nedenlerine gelecek olursak.

Ameliyatsız yüz estetiği ve cilt gençleştirme işlemlerinin artık kadın & erkek her iki cinsin farklı ihtiyaçlarına cevap verecek kadar çok gelişmesi, kullanılan ürünlerin içeriklerinin doğal olması, bu uygulamaların kişiye özel ve doğal uygulanması, işlem sonrası hemen iş ve sosyal yaşantıya dönebilme vs. gibi pek çok nedenin, bizden yardım alan erkeklerin bu işi çekinmeden yaptırmalarında çok önemli rol aldığını düşünüyorum. Sosyal ve psikolojik nedenler de onları bize getiren

Bu bir advertorial çalışmasıdır.

en önemli noktalar. Erkeklerde yaş algısı biz kadınlardan daha farklı. Erkeklerin fiziksel olarak yaşlanma endişesi biz kadınlara göre daha geç yaşlarda başlıyor. Özellikle 45 yaş ve sonrası erkeklerde bu endişe tavan yapıyor diyebilirim. Kadınlarda ise bu endişenin 30-35 yaşlarda başladığını söyleyebilirim. Kadınlar bu yüzden erkeklere göre genç ve güzel yaş almanın formüllerini daha erken aramaya başlıyorlar. Yaş algısında kadın ve erkek arasındaki hormonol,sosyal ve psikolojik farklılıkların çok önemli olduğunu görüyoruz. Kadınlarda yaş konusunda özgüven 40'lı yaşlarda artarken, erkeklerde kadınlara göre daha geç artıyor diyebilirim. Kliniğimizde bu konuda 50 yaş sonrası grubu erkeklerin hem kendi egolarıyla hem de hayatla barıştığını ve özgüvenlerinin de oldukça yüksek olduğunu görüyoruz. Yaş ilerledikçe ve farkındalık arttıkça, her iki cinsiyette yaşam mottoları arasında en önemli cümlelerin sağlıklı ve güzel yaş almak ile daha iyi yaşam olduğunu görüyoruz.

Kadın dünyası ve erkek dünyası görüyorsunuz ki pek çok konuda farklılar, aynı paydaya yaklaşma gülümseyerek de olsa, ancak 55 yaşından sonra oluyor diye düşünüyorum.

Dr. Mehtap Bayramoğlu'na, özellikle erkek hastalarına daha çok hangi uygulamaları yaptığını soruyoruz.

Erkeklerde, en çok yüz ifadesini bozan mimik kırışıklıkları, sarkmalar, yüze sert, asık ve yorgun bir ifade verir. Mimik kırışıklıkları için botoks uygulaması, sarkmalar için hyaluronik asitle orta yüz lifting ve cilt problemleri ve cilt yenileme için lazerle cilt gençleştirme yapıyoruz.

Bunların dışında, yüze bir başka yorgun ifade veren, göz kapağı düşüklüğüdür. Göz kapağı düşüklüğü için ise, plazma teknolojisi olan Plexr uygulaması, ameliyatsız uygulanan bir başka işlemdir.

En çok takıldıkları ve çok üzerinde durdukları ve belki pek çoğunuzu şaşırtacak estetik kaygılarına gelince.

Pek çoğu üstüne basa basa ciltlerinin nasıl daha canlı, lekesiz ve pürüzsüz görünebileceğini sorarlar. Bu yüzden son dönemlerde yeni yeni uygulamalarına başladığımız thulium lazer destekli baby face bakımına bir hayli ilgi gösterdiklerini söyleyebilirim. Lazer destekli bu özel bakım, ciltteki ton farklılıklarını, gözenek genişliğini izleri azaltıp pürüzsüz cilt görünümü yanında, cilde iğnesiz vitamin desteği de sağladığı için erkeklerin antiaging bakım ve tedavide tercihi.

Estetik kaygılar dışında da, en çok erkeklerde migren botoksu ve koltuk altı botoks uygulaması yapıyoruz. Özellikle aktif spor yapan erkeklerin yılda bir veya iki kez tercih ettiği koltuk altı botoks uygulaması,onlar için kişisel temizlik ve bakımları arasında vazgeçilmez bir uygulama. Koltuk altı botoksu, aşırı terlemesi olanlarda, istenmeyen fazla terlemeyi azaltarak, iş ve sosyal hayatta onlara oldukça konfor sağlayan bir uygulama oluyor. Yine ciltlerinin daha temiz ve bakımlı görünmeleri için de, medikal oksijen bakımları ve peeling uygulamaları da onlar için uyguladığımız özel bakımlar arasında.

Dr. Mehtap Bayramoğlu'na, erkeklerin kaç yaşında medikal estetik uygulamalara başladıklarını soruyoruz?

Son yıllarda kliniğimizde bizden yıllık kişisel estetik takvimi programı alan erkek sayısı giderek arttı.

25'li yaşlarında olanlar, daha çok koltuk altı botoks uygulaması, medikal cilt bakımı ve peeling işlemlerini tercih ederken, 30'lu yaş grubundaki erkekler, bunlara ek olarak botoksa başlıyorlar.

35-40'lı yaşlar ise daha çok, botoks, bioexpander gençlik aşısı ile yüz ve çene ovali çalışmaları, lazerle cilt gençleştirme, cilt yenileme tedavi ve antiaging bakımlar.

45-50'li yaşlar ve sonrası ise, hyaluronik asit dolgu ile orta yüz lifting, yüz ve çene ovali çalışmaları, lazerle cilt gençleştirme, cilt yenileme tedavileri ve antiaging bakımlar ile ameliyatsız göz kapağı estetiği uygulamalarıdır. Özellikle aktif spor yapan erkek hastalarımız,yüz ovalinin ağır sporla bozulmaması ve sarkmaması için,bir süredir Bioexpander Gençlik aşısını keşfetmiş durumdalar. Bioexpander, yüz ve çene ovali için özellikle erkeklerde doğal görünümü bozmayan bir uygulamadır. Bioexpander, yoğun egzersiz yapanlarda, ayda bir yapılan 3 aşıyla, yüz ovalinin formunu sağlıyor.

Özellikle maraton koşucuları ve yoğun fitness yapanların tercihi diyebilirim.Yüz ovali bozulmuş, sarkması olan erkeklerde ise Bioexpander tek seansta 3 aşı uygulamasıyla gözle görünür cilt ve yüz gençleştirme etkisi yapabilmektedir.

Son olarak doktorumuza, kadın ve erkek hastaları arasındaki en önemli farkın ne olduğunu soruyoruz?

Kesinlikle en önemli farkımız, hemcinslerim çok fazla detaycılar, erkekler ise bizim kadar detaycı değil. Ayrıntılar yerine, onlar için büyük resim çok daha önemli. Küçük estetik uygulamalarla, ne yapıldığı belli olmayan değişimlerle daha genç ve formda görünmek, sonuçta onları en çok mutlu eden noktalar.

Dr. Mehtap Bayramoğlu'nun verdiği bilgilerden anlıyoruz ki, artık erkekler de genç ve formda kalmak için, kadınlar kadar oldukça iddialılar. ■

ERKEKLERİN BİZDEN EN ÇOK İSTEDİĞİ DAHA YUMUŞAK BİR YÜZ İFADESİYLE, PÜRÜZSÜZ BİR CİLT İSTEĞİ.

Dr. Mehtap Bayramoğlu

Dr. Mehtap Bayramoğlu
drmehtapbayramoglu

ISTOCK

Yazı: **Nilay Uzun İnan**

Detaylardaki güzellik

Elleriniz siz farkında olmadan sizinle ilgili birçok sırrı açığa çıkarıyor. Gözler bu kadar el üzerindeyken, el ve tırnak bakımınıza özen göstermeniz, vermek istediğiniz mesajları daha doğru iletmenizi sağlayabilir. İşte adım adım uygulamanız için hazırladığımız öneriler.

Vücut dilinin insanın varoluşundan bu yana iletişimde önemli bir rolü var. Bir kişinin beden diliyle nasıl hareket ettiği ve kendini nasıl ifade ettiği özellikle el hareketleriyle anlaşılır. Birbirimizi sadece sözlerle değil, el hareketleriyle de değerlendiririz. Ellerimizi iletişimde kullandığımız gibi, resim ve heykel gibi sanatlarda da tüm yaratıcılığımızı evrene ellerimizle aktarırız. Eller, psikolojik durumumuzu da hemen yansıtır. Kişinin el hareketleriyle mutlu ya da gergin olduğunu anlayabiliriz. Bu yüzden elleri takip etmek, karşınızdakini anlamanın bir yoludur. Peki, ellerimiz karşımızdakine birçok şey anlatıyorken onlara iyi bakmamız gerekmez mi?

Ellerimiz ve tırnaklarımız ne kadar bakımlı olursa karşımızdakinin dikkatini daha fazla çekme şansına sahibiz. Bu yüzden bakımlı, sağlıklı el ve tırnaklar hem kadın hem de erkek için oldukça önemli.

Özellikle kadınlar için el ve tırnak bakımında her geçen gün yeni trendler ve bakım ürünleri ortaya çıkıyor. Her mevsim çıkan yeni oje trendleri ise oldukça ilgi çekici. Peki, sonbahar/kış sezonu oje ve tırnak tasarımı trendlerinde neler var, tırnak bakımında yapılması gerekenler neler? Kadınlar güzel görünmek için giyimine ne kadar özen gösteriyorsa, el ve tırnak bakımına da bir o kadar özen göstermeli! Eğer tırnaklarınız bakımsız ve ojeleriniz çıkmışsa ne kadar iyi bir tarza sahip olursanız olun bütün çekiciliğinizi bir anda kaybedersiniz. Bu yüzden gelin tırnak bakımı konusunda hazırladığımız önerilere kulak verin.

Sonbahar/kış sezonu oje ve tırnak trendleri

Kadınların el ve tırnak bakımına gösterdikleri ilginin diğer bakım çeşitlerinden daha fazla olduğunu biliyor muydunuz? Firmalar ve trendsetter'lar bunu çok iyi biliyor ve yeni sezon için oje ve tırnak tasarımı trendleri hakkında fikirler veriyorlar.

Tırnak süsleme sanatı

Tonlarda farklılık olsa da düz renk ojeler her sene vazgeçilmez oluyor. Düz renklerin yanı sıra desenli oje ya da ojeyle tırnak süslemek için kullanılan oje modelleri de mevcut. Her tırnak tipine ve parmak şekline göre tercih edilen süsleme modelleri de farklılıklar gösteriyor. Son yıllarda daha çok yuvarlak tırnak şekli tercih edilse de küt ve uzun tırnaklar da ilgisini pek kaybetmiyor. Ojelerin üzerindeki sanat çalışmalarında önümüzdeki sezon göze çarpacaklar:

- Çizgisel tasarımlar
- Mermer desenler
- Galaksi etkileri, yarım ay tasarımları
- Geometrik desenler
- İki veya daha fazla renk ile uygulanan çerçeveli tırnak modelleri
- Düz ve mat renk ojelerin üzerine uygulanan taşlı tırnak süsleri
- Simler, altın ve metalik renkler >>

>> Düz renk ojelere gelince, kışa doğru yaklaştıkça mat ve koyu renk ojeler vazgeçilmezimiz oluyor. Bordo, kırmızı, gri, siyah ve nude tonların hâkimiyeti devam edecek gibi görünüyor. Bu renklerin yanı sıra gümüş, altın ya da bakır gibi metalik tonlarda ojeler de oldukça tercih ediliyor. Her yerde gördüğümüz vintage etkisi tırnaklara da yansıyor. Eskinin modası French manikür de orijinal rengin dışında farklı tonlarda kullanılmaya devam edeceğe benziyor.

Tırnak bakımında adım adım öneriler

Kadınların güzelliğinin ve bakımının temsilcisi olan tırnakların aynı zamanda sağlıklı görünmesi de oldukça önemli. Birçok uzman tırnak bakımının yanlış yapıldığı takdirde sonuçlarının çok ağır sağlık problemlerine yol açabileceğini vurguluyor.
Tırnak süslemelerine artan ilgiyle birlikte tırnak bakımı ve kozmetiği konusunda daha ciddi, profesyonel oluşumlar ortaya çıktı. Tüketiciler bu konuda artık çok daha bilinçli davranıyor. Biz gene de bu konuda doğru adreslere gidilmesini öneriyor ve tırnak bakımı hakkında hatırlatmalarda bulunuyoruz. İşte adım adım tırnak bakımı...

Sterilizasyona dikkat!

Manikür ve pedikürde kullanılan aletlerin sterilizasyonu çok önemli. Ciddi enfeksiyonlar kapmamak için ultrasonik temizleyici ile beraber sterilizasyon çözeltilerini kullanın.

Nem kaybına engel olun

Asetonla çıkarılan ojeler ve hatta bazen kazınan tırnaklar, kurumaya ve nem kaybına neden olur. Bu yüzden tırnaklarınızı ya nemlendirici ürünlerle ya da doğal bitkisel yağlarla nemlendirmeyi unutmayın.

Tırnak çatlaması ve kırılmasına karşı tırnaklarınıza her gece düzenli olarak bakım yapabilirsiniz.

Tırnaklarınızı törpüleyin

Tırnaklarınızı kesmek yerine törpüleyerek şekillendirin. Tırnak uçlarını ve kenarlarını ara ara törpülemeyi ihmal etmeyin. Tırnakların hijyen ve sağlık açısından fazla uzatılmadan törpülenmesinde yarar var.

Tırnak çatlaması ve kırılmasına karşı doğru ürün kullanın

Eğer uzman bakımı gerektirecek ciddi tırnak rahatsızlıklarınız yoksa tırnak çatlaması ve kırılmasına karşı tırnaklarınıza her gece düzenli olarak kozmetik ürünlerle bakım yapabilirsiniz. Gece yatmadan önce vitamin yönünden zengin nemlendirici kremleri tırnaklarınıza sürün.
Yves Rocher kırılmaya karşı tırnak güçlendirici baz oje, içeriğindeki organik kakao yağı ile tırnakları korurken besler. Bu ürünü kullanarak tırnaklarınızı dış etkenlere karşı koruyabilir ve tırnaklarınızın yapısını güçlendirebilirsiniz. **Sally Hansen Miracle Nail Thickener**'ın gelişmiş kalsiyum ve seramik jel formülü sayesinde daha kalın tırnaklara sahip olabilirsiniz. **Bioderma Atoderm Hand & Nail Cream** kullanarak da yıpranmış el ve tırnaklarınıza kısa sürede nem kazandırabilirsiniz.
Tüm bu ürünlerin yanı sıra temelde düzgün beslenme, bol su tüketimi ve vitamin takviyesi sağlıklı tırnaklar için en iyi ilaçtır.

Tırnak yeme alışkanlığınızı yenebilirsiniz

Tırnak yeme alışkanlığı (Onychophagia) sadece kozmetik bir sorun değil, psikolojik bir rahatsızlıktır. Tırnağı sürekli yemek, tırnağı kanattığı gibi formunu da bozar. Genelde çocukluk ve ergenlik döneminde çeşitli psikolojik sorunlar ile başlayan tırnak yeme alışkanlığının boyutu çok önemli. Genelde bunu engellemek için tırnaklar kısa tutulur ya da tırnak yemeyi engelleyen ürünler kullanılır. İçeriğinde bulunan kimyasalların tadı acı olduğundan denatonium benzoat içeren ojeler tırnak yemeyi engelleyebilir. Tırnak yeme alışkanlığını engelleyen ürünlerin başında ise **Mavala Stop** geliyor. Uzman psikologlara danışılarak hazırlanmış olan 33 günlük bakım programı sayesinde tırnak yeme alışkanlığı kesilebiliyor. Oje üzerine sürülerek uygulanan ve her gün yenilenmesi gereken bu ürünün acı tadı sayesinde ağza tırnak götürme son buluyor. Eğer tırnak yeme alışkanlığı daha ciddi bir boyuttaysa, tedavi için mutlaka uzman bir psikoloğa başvurmakta fayda var.

Çeviri: **Nil Kutluk**

Mutlu olmak için mayalı yiyin!

Mayalı yiyecekler bağırsaklarımızı uyararak **moralimizi yükseltirler.**

Meyveli kefir, kimçi (Korelilerin lahanalı spesiyalitesi) ve soyadan bu kadar söz edilmesinin sebebi mutluluk hormonlarını serbest bırakmaları. Bilim insanları bu tür besinleri "psikobiyotikler" olarak adlandırmaya başladı. Psikiyatr Michel Lejoyeux, "Bunlar beyin ile iletişime geçerek mutluluğunuzu artırıyor" diye açıklıyor. 700 Amerikalı öğrenci üzerinde yapılan çalışmalar, düzenli olarak kornişon, yoğurt, miso çorbası ve kimçi tüketenlerin diğerlerine göre çok daha az stresli ve daha az endişeli olduklarını gösteriyor. Mayalanmış yiyecek nedir? Ne çiğ ne de pişirilmiş, doğal bir değişim olan laktik mayalanma sürecinden geçen yiyeceklerdir. Örneğin tuzlu suda salamura edilmiş bütün (kornişon), kesilmiş (lahana) veya püre haline getirilmiş (chutney - hint turşusu) sebzeler. Tuz, bir taraftan yiyeceği korurken, diğer taraftan iyi bakterilerin gelişmesine yardımcı olarak yapısının değişmesini sağlar. Peynirleri, ekmeği, soyayı, sütü, yoğurdu mayalamak için maya, enzimler veya kefir mayası eklemek gerekir. Buzdolabı icat edilmeden önce, yiyecekler bu şekilde muhafaza ediliyordu ve vitaminleri korunduğu gibi tatları da korunuyordu. Bu süreç, sonsuz bir duyusal zenginlik yaratıyor. Dokuyu genellikle daha çıtır çıtır ve tadı bazen daha asitli, tatlı-ekşi, gazlı hatta köpüklü hale dönüştürüyor. Mayalı yiyecekler hem bizi mutlu ediyor hem de damak tadımızı okşuyor.

ISTOCK

Ev yapımı meyveli kefir

İçindekiler:

40 gr. kefir mayası
15 gr. şekerkamışı şekeri
1,5 lt. maden suyu
1 adet kuru incir (veya kayısı)
1 adet organik limon, dilimler halinde
3 dal nane
3 dilim zencefil
6 adet çilek

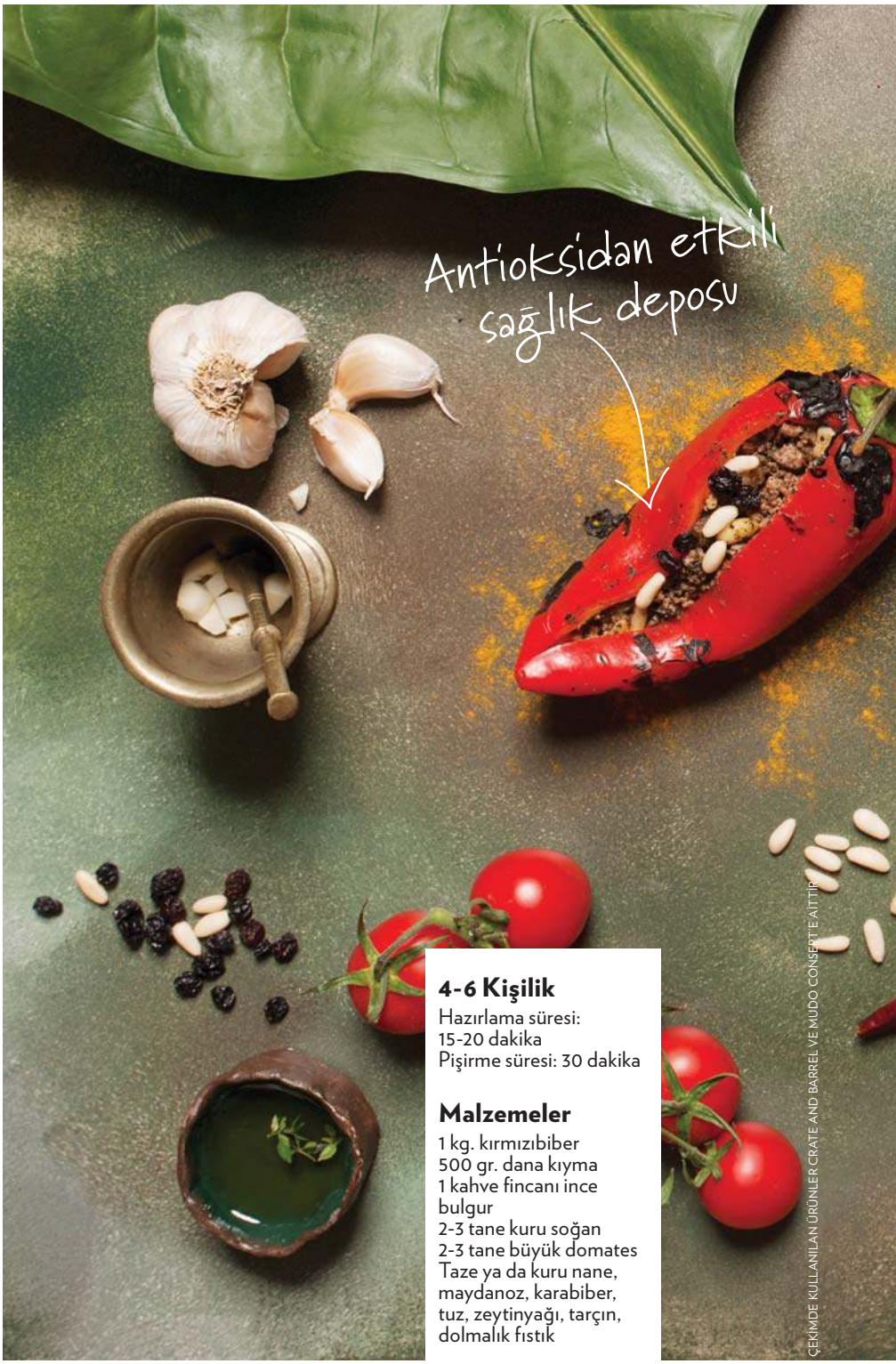
Hazırlanışı:

Bir salata kâsesinin içerisine şekeri koyun ve ardından karıştırarak maden suyunu dökün. Kefiri, kuru meyveleri ve limon dilimlerini ekleyin. Üzerini bir bez ile örtün ve oda sıcaklığında (18-25 derece), ışık almayan bir köşede 20 ila 24 saat dinlenmeye bırakın (mayalanma zamanını ağız tadınıza göre ayarlayabilirsiniz). Hazır olduğunda, içeceği süzerek camdan bir şişe veya kavanoza boşaltın. Naneleri, zencefili ve çilekleri ekleyin. Kefir tanelerini ayıklayın ve bir sonraki sefer kullanmak üzere serin, şekerli suyun içerisine koyun.

Sonbahara **tat katanlar**

Yemek Stilisti:
Candan Durusöz Akgün
Fotoğraf: **İbrahim Akgün**

Masalarımızda genelde meze olarak yer verdiğimiz közlenmiş kırmızıbiberin dolmasını denemeye ve vakti geçmeden lezzetli mi lezzetli bir deli incir reçeli yapmaya hazır mısınız? Yaprakların sararmaya başladığı şu günlerde yazdan kalma tatları sofranıza taşıyın.



4-6 Kişilik
Hazırlama süresi: 15-20 dakika
Pişirme süresi: 30 dakika

Malzemeler
1 kg. kırmızıbiber
500 gr. dana kıyma
1 kahve fincanı ince bulgur
2-3 tane kuru soğan
2-3 tane büyük domates
Taze ya da kuru nane, maydanoz, karabiber, tuz, zeytinyağı, tarçın, dolmalık fıstık

ÇEKİMDE KULLANILAN ÜRÜNLER CRATE AND BARREL VE MUDO CONCEPT'E AİTTİR

Özlen Çopuroğlu

Evkokusu.com'un yaratıcısı Özlen Çopuroğlu, 2009'da "Ev Kokusu" kitabını çıkarmış ve Fransa Gourmand yemek kitapları yarışmasında kelimelerle hikâyelendirilmiş en iyi yemek kitabı ödülünü kazanmıştır.

Közlenmiş **kırmızıbiber dolması**

Biberleri yıkayıp kuruladıktan sonra ocakta ya da fırında közleyin. Közlendikten sonra bıçakla ortasından kesip çekirdeklerini çıkartın. Maydanoz ve naneyi incecik doğrayın. Soğanları ve domatesleri rendeleyin. Bulguru yıkayın, suyunu süzünce geniş bir kaba alın. Kıymanın içine, rendelediğiniz soğanları, domatesleri, doğradığınız yeşillikleri, tuz, karabiber ve zeytinyağını ilave ederek karıştırın. Yağsız tavada sadece 1-2 dakika karıştırarak kavurup pembeleştirdiğiniz dolmalık fıstığı da kıymaya ekleyip dolmalık iç harcınızı hazırlayın. Biberleri tencereye sıralayın. Hazırlanan harcı biberlerin içine doldurun.
Üzerine bir-iki kaşık zeytinyağı ve yarısına gelecek kadar su koyup suyunu çekene kadar fırında ya da ocakta pişirin.

Deli incir reçeli

Malzemeler

1 kg. yeşil ham incir
1,5-2 kg. toz şeker
4-5 su bardağı su
Yarım limon
4-5 adet kuru karanfil

İncirler güzelce yıkanır, sap ve baş kısımlarından kesilerek temizlenir ve birkaç yerinden çatal ya da şiş kullanılarak delinir. İncir reçeli yapmak için sabırlı olmak gerekir. Çünkü yeşil ve sert olan incirler için biraz uğraşmak gerekir. Hazırlanan incirler suyun içinde tutulur ve yaklaşık iki-üç gün sabah akşam suyu değiştirilir. Sonra büyük bir tencerede üzerini kaplayacak şekilde su ilave edilerek 15-20 dakika kadar kaynatılır. İlk kaynatmada incirler suyun yüzeyinde olacakları için dibe doğru kaşıkla devamlı bastırılmalıdır. Bu işlemden sonra incirler suyun içinden alınır. Bol suyla iyice yıkanır. Kaynatma ve yıkama işlemi 3 kez tekrarlanır. Bu işlemleri yaparken acısının gidip gitmediğini anlamak için tadabilir ve işlem sayısını buna bağlı olarak azaltabilirsiniz. Yeterince kaynayan incirler yumuşayacak, tencerenin dibine çökecek ve incirleriniz hazır olacaklar. Eğer kabuklarını soyarak reçel yaparsanız, acısı daha çabuk gider ve işlemler biraz daha kısalır. Ardından buzlu suda 2-3 saat kadar rengini koruması için bekletilir. Soğuk suyun içinden alınan incirleri elinizle iyice sıkın, böylelikle içindeki suyun gitmesi ve şekeri daha rahat içine alması sağlanır.

Sonra bir tencerenin içine toz şeker ve su koyarak kaynatmaya başlanır. Kaynadıktan ve şekerler eridikten sonra arzuya göre içine karanfil ve ham incirler atılır. Bu şekilde yaklaşık bir saat kadar pişirerek karışımın reçel kıvamına gelmesi sağlanır. En son limon suyunu ilave ederek, 5 dakika kadar kısık ateşte pişirilir. Daha sonra ocaktan alınarak, sıcakken cam kavanozların içine konulur. Kavanozların ağzı kapatılarak ters çevrilir. Kuru, serin ve ışık almayan bir ortamda saklayarak kullanabilirsiniz.

Kilolarca İyilik

Kilolarca İyilik adındaki sosyal sorumluluk projesiyle Mövenpick Hotel İstanbul, misafirlerini ve ziyaretçilerini, ihtiyaç sahiplerine giyecek ve eğitim malzemeleri yardımında bulunmaya davet ediyor.

Eğitim söz konusu olduğunda akan sular durur. Zor şartlarda eğitimine devam etmeye çalışan küçüklerimiz için her yıl onlarca sosyal sorumluluk projesi düzenleniyor ve geleceklerine katkıda bulunuluyor. Yeni eğitim döneminin başlamasına yakın Mövenpick Hotel İstanbul da geleceği aydınlatmak için Kilolarca İyilik sosyal sorumluluk projesi ile küçüklere yardım eli uzatıyor.
Kilolarca İyilik kampanyası Mövenpick Hotel zincirinin global sosyal sorumluluk programı olan Shine'ın bir parçası. Özellikle çevresel ve sosyal sürdürülebilirlik başlıkları üzerine girişimlerde bulunulan Shine'ın odak noktası ise eğitim. Aralarında Mövenpick Hotel İstanbul'un da bulunduğu dünya üzerindeki 46 Mövenpick otelin dahil olduğu bu sosyal sorumluluk projesi, 5 Eylül Birleşmiş Milletler Uluslararası Yardımseverlik Günü kapsamında düzenleniyor. Bu çerçevede her Mövenpick otel, desteklediği kurum adına yardım toplayıp bunların yerine ulaşmasını sağlıyor. 1-15 Eylül tarihleri arasında gerçekleştirilecek olan bu anlamlı proje süresince otel misafirleri ve ziyaretçiler, katılımcı otellerin lobilerindeki stantları ziyaret edip kıyafet ve okul gereçleri yardımında bulunabilecek. Mövenpick Hotel İstanbul'da toplanan malzemeler ise bu yıl Şanlıurfa Birecik'te bulunan Mengelli İlkokulu'nda eğitim gören 35 öğrenciye bizzat ulaştırılacak.
Geçen yıl yine aynı dönemde düzenlenen Kilolarca İyilik sosyal sorumluluk projesi kapsamında 926 kilo yardım malzemesi toplanmıştı. Bu yıl daha fazla otelin katılım göstermesiyle birlikte toplanacak malzemelerin kilosunun geçen yılın rakamını fazlasıyla aşması hedefleniyor.
Bu güzel projeye destek vermek istiyorsanız, hikâye ve okul kitaplarının yanı sıra defter, kalem, cetvel, silgi, kalemtıraş ve makas gibi kırtasiye ürünleri alabilirsiniz. İhtiyaç duyulan bu eğitim malzemelerinin dışında öğrencilerin her türlü giyecek ve ayakkabı yardımına da ihtiyaçları olduğunu söylemekte fayda var.
Hangi okula ne yardımında bulunulacağına ise Kardeş Okullar platformuyla görüşülerek karar veriliyor. Bu yüzden gerçekten ihtiyacı olan bir okula ve öğrencilere yardımda bulunmuş oluyorsunuz. Bu güzel projeye destek verdiğiniz takdirde, Mövenpick Hotel İstanbul, teşekkür mahiyetinde sizlere dondurma ikramında bulunuyor.
Önümüzdeki yıl ihtiyacı olan başka bir okulla görüşerek belirtilen ihtiyaçlar doğrultusunda destekte bulunacağını söyleyen Mövenpick otelleri, yıl içinde farklı kurumlara da yardımda bulunmaya devam ediyor. Bunlardan biri de hastane ve uzmanlaşmış kurumlarda uzun süreli yatmak zorunda kalan çocukları neşelendirip güldürerek onların acısını hafifletmek için çalışan Theodora Çocuk Hizmetleri Derneği için düzenledikleri etkinlik. Mövenpick Hotel İstanbul, 7 Ekim 2017 tarihinde bu dernek yararına bir çikolata kursu düzenleyecek ve tüm gelir derneğe bağışlanacak.
www.movenpick.com/akiloofkindness adresinden detaylı bilgiye ulaşabilirsiniz.

Montmartre

Yazı ve Fotoğraflar: **Çiler Geçici**

Hayallerin şehri Paris

Dünyanın en romantik şehirlerinden biri olan Paris'e doğru yola çıkmaya ne dersiniz?

İLHAM VEREN ŞEHİR

Günümüzde kime sorarsanız sorun, "Mutlaka bir gün Paris'i göreceğim" diye cevap verir, eğer tabii hâlâ görmediyse. Bunda Paris'te geçen ve şehrin görüntüleriyle dolu olan filmlerin etkisi de bana göre çok büyük. "Paris, Seni Seviyorum" (Paris, Je T'aime), "Gün Batmadan" (Before Sunset), Godard'ın "Serseri Âşıklar"ı (À Bout de Souffle), "Paris'te Gece Yarısı" (Midnight in Paris), "Amelie", "Köprü Üstü Âşıkları" (Les Amants Du Pont) ve yine Bertolucci'nin "Paris'te Son Tango" (Last Tango in Paris) filmi aklıma gelenlerden birkaçı.
Filmlerden bahsedip tüm dünyada dinlenip sevilen Fransızca şarkıları unutmamak lazım, liste çok uzun ama en aklımda kalanlar babamın da favorisi olan Enrico Macias – J'ai Quitté Mon Pays, Yves Montand – Les Feuilles Mortes, Noir Désir – Le Vent Nous Portera, Michel Fugain – Une Belle Histoire, Edith Piaf – La Vie en Rose. Bu şarkılar ve filmler birçok kişiye hayaller kurdurmuş ve ilham vermiştir.

GÖRÜLMESİ GEREKEN YERLER

Fransa'nın başkenti olan Paris, 12 milyon nüfusa sahip bir turizm merkezi. Banliyöleri çıkarttığımızda kalan nüfus ise 2,5 milyona kadar düşüyor. Şehirdeki kültürel ve sanatsal yaşam dışında moda ve lüksün de başkenti olarak sayılıyor. Paris'te mutlaka gezilmesi, görülmesi gereken yerler belli bana göre; başta tabii ki Eyfel Kulesi, Louvre Müzesi, Notre Dame Katedrali, Orsay Müzesi, Montmartre, Champ-Élysées, Panthéon. Paris yürüyerek keşfetmesi inanılmaz keyifli bir şehir. Özellikle Luxembourg ve Tuileries Bahçeleri'ni görmek ve vakit geçirmek lazım. Turistleri ve Parizyenleri bu bahçelerde şarapları yanında yemek yerken, güneşlenirken görmek mümkün. Benim de çok sevdiğim, Paris şehir merkezinin en büyük bahçesi Tuileries Bahçesi, Concord Meydanı ile Louvre Müzesi'nin arasında yer alıyor. Kalabalıktan kaçınmak için sabah erken saatlerde gitmekte fayda var. Başka bir tavsiyem de Seine Nehri'nde tekne gezintisi. Nehirden yol alırken her iki taraftaki binaların ve parkların görüntüleri şehre bir kez daha âşık ediyor.

ALIŞVERİŞ CENNETİ

Alışveriş denince Paris tam bir cennet ama pahalı bir şehir olduğunu da söylemek lazım. Champ-Élysées, Rue de Rivoli, küçük hediyelik dükkânlarla dolu Montmartre bölgesi alışveriş

Soul Kitchen Restaurant

Hotel Mansart

Eyfel Kulesi

açısından en bilindik yerler. Alışveriş merkezi olarak da Galeries Lafayette, Printemps ve Le Bon Marché epey ünlü.

FAYDALI BİLGİLER

● Mutlaka Schengen vizeniz olması gerekiyor. Fransa'da para birimi olarak Euro kullanılıyor. Bozuk para bulundurmak çok önemli, çünkü kahve, yiyecek ve bilet otomatlarında çok kullanacaksınız. Taksilerde de işinizi kolaylaştıracağı kesin. Ben Avrupa'da çoğu yerde olduğu gibi genelde Uber'i kullanıyorum. Bu sayede üzerimde ne kadar para olduğunun önemi kalmıyor, kredi kartımdan çekiliyor.

● Para çekmeniz gerektiğinde banka ATM'lerini kullanabilirsiniz. Ufak bir komisyon karşılığında işlem yapabiliyorsunuz. Bankaların tatil günlerinde ve hafta sonları kapalı olduğunu da hatırlatayım.

● İnternet birçok yerde mevcut ama Paris Belediyesi'nin sağladığı ücretsiz internet hattını da kullanabilirsiniz. Ayrıca Türkiye'deki birçok servis sağlayıcı, günlük belirli bir ücret karşılığında sahip olduğunuz hattın data, konuşma ve SMS hizmetlerini aynen kullanmanızı sağlıyor. Ama eğer uzun kalacaksanız, tavsiyem havaalanlarında da kolayca bulabileceğiniz ön ödemeli internet kartlarından satın almanız. Harcadığınız para çok daha az olacaktır.

● Bunların yanı sıra şehrin birçok yerinde kendini temizleyen ücretsiz tuvaletler bulunuyor. Ücretliyse de bu 30-50 cent gibi çok uygun bir rakam.

● Priz tipinin aynı olması yüzünden dönüştürücüye ihtiyacınız olmayacak. Ben her seyahatimde yanımda USB çoklayıcı taşıyorum, çok işe yarıyor.

● Paris'te mevsim ne olursa olsun birden yağmur bastırabiliyor. Bir yağmurluk ya da minik bir şemsiyeyi çantanıza atarsanız iyi olur. Bu güzel şehri ziyaret etmek için en iyi zamanlar ise nisan, mayıs, haziran veya eylül ve kasım ayları.

Hotel Plaza Athénée

Alexandre III Köprüsü

YEME-İÇME ROTALARI

Paris'te yemek için her bütçeye uygun çok fazla restoran var. Ama Türklerin en sevdiği öğün olan kahvaltıda çok bir şey bulacağınızı düşünmeyin. Kahve içip kruvasan yiyeceksiniz bol bol.
Restoran önerilerim ise biraz bol olacak bu sefer.

Le Gran Caffè Convivium
Harika bir İtalyan restoranı, yer bulursanız özellikle dışarda oturmak çok keyifli.
grancaffeconvivium.com
28 Rue Marbeuf

Soul Kitchen
Bu küçük vejetaryen lokantasının neden her dakika dolu olduğunu yemekleri yedikten sonra çok iyi anlıyorsunuz. Montmartre'a gittiğinizde çok iyi bir seçenek olabilir.
soulkitchenparis.fr
33 Rue Lamarck

Le Lobby Restaurant
Peninsula Otel'in girişindeki bu çok şık restoran Fransız mutfağıyla ünlü. Rezervasyon yaptırıp gitmenizi tavsiye ederim.
paris.peninsula.com
19 Avenue Kléber

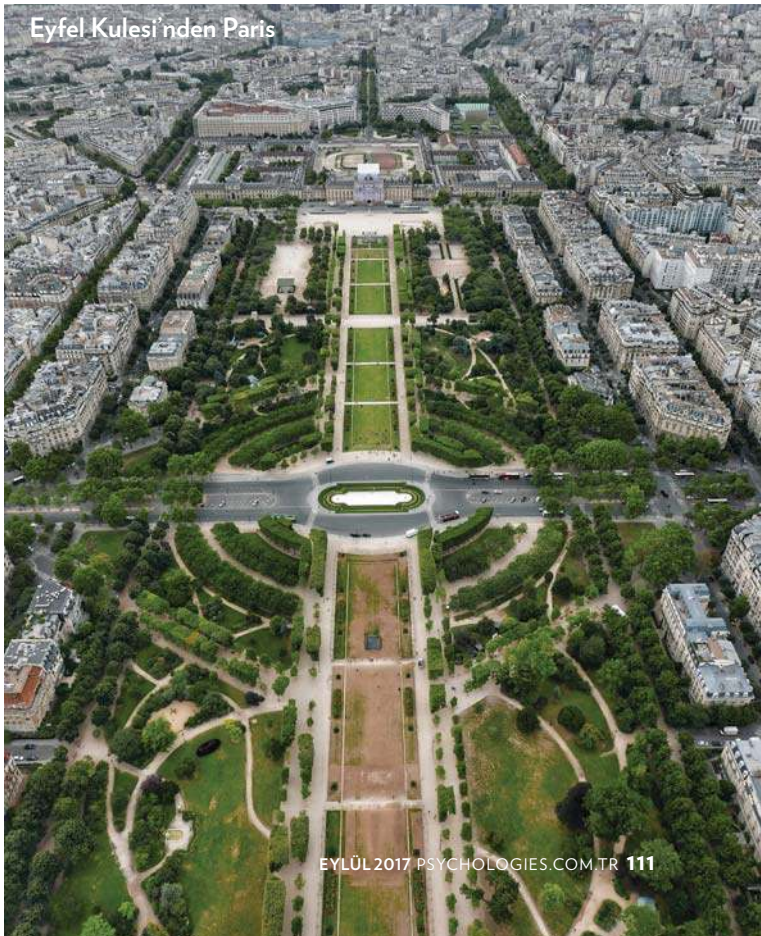
Alain Ducasse au Plaza Athénée
Dünyaca ünlü 3 Michelin yıldızlı şef Alain Ducasse ve en beğendiğim otellerden olan Plaza Athénée bir arada. Mükemmel sunum, çok lezzetli yemekler ve nefis bir dekorasyon.
alainducasse-plazaathenee.com
25 Avenue Montaigne

NEREDE KALINIR?

Plaza Athénée
Şimdiye kadar kaldığım en iyi otellerden biri diyebilirim. Odaların büyüklükleri, hizmetteki kusursuzluk, bir bütün olarak harika bir deneyim. Özellikle gece Eyfel Kulesi'nin ışık şovları ve parıltısı odalardan keyifle seyrediliyor.
dorchestercollection.com
25 Avenue Montaigne

Hôtel Mansart
4 yıldızlı olmasına rağmen 5 yıldız şıklığında ve donanımında, lokasyonu harika bir otel. Esprit de France oteller grubunda yer alıyor.
paris-hotel-mansart.com
5 Rue des Capucines

Hôtel Brighton
Yine Esprit de France oteller grubunda yer alan çok şık bir 4 yıldızlı otel. Odaların çoğundan Louvre Müzesi'ni ve Tuileires Bahçesi'ni görebiliyorsunuz. Çok merkezi bir lokasyonda olan otel, Champ-Élysées ve Concord Meydanı'na da oldukça yakın.
Paris-hotel-brighton.com
218 Rue de Rivoli


Eyfel Kulesi'nden Paris

En yeniler

Nefes alan tırnaklar

Flormar'ın yeni oje serisi Breathing Color, özel yapısı sayesinde su buharı ve hava geçirgenliğine sahip. Böylece nefes alamadığı için sararan ve kuruyan tırnak problemleri son buluyor. ₺4,99

Nem seansı

Serbest radikallere karşı antioksidan etkisine sahip olan Eau Thermale Avéne Créme Nutritive Compensatrice bakım kremi, cildin koruyucu bariyerini yapılandırarak kuru ciltler için nem kaybına karşı koruma sağlıyor. ₺89

Çocukluğun tarifi

Cocio kakaolu süt, hiçbir katkı maddesi ve koruyucu içermiyor. İçerisinde süt, kakao ve şeker bulunduran ürün hem sıcak hem de soğuk tüketilebiliyor. ₺7,90

Pürüzsüz ciltler

Akne eğilimli ve siyah noktalı ciltlerin pürüzlerini gidererek cilt tonunu eşitleyen Bioderma Sébium Global Cover, cilt sebumunun bileşimini dengeleyerek kızarıklıkları kapatıyor ve yağlı ciltte mat bir görünüm sağlıyor. ₺79,50

Minimalist detaylar

Pharrell Williams'ın yaptığı seyahatlerden esinlenerek tasarladığı Adidas Originals Tennis Hu Koleksiyonu'nda minimal detaylar göze çarpıyor. ₺429

Rengârenk çizgiler

Papermate'in günlük yazı kalemleri arasında yerini alan Inkjoy Gel, 14 farklı renk seçeneği, kâğıt üzerinde çabuk kuruyan ve zararlı madde içermeyen mürekkebi ile defterlerinize renk katıyor. ₺8,50

Zarif tasarım

Skagen'in Sonbahar 2017 Signature Koleksiyonu'na ait olan bu saat Danimarka'nın modern ve zarif çizgisinden yola çıkarak tasarlandı. Sade bir kadrana sahip olan tasarıma Saat&Saat mağazalarından ulaşabilirsiniz. ₺1.090

İtalyan tarzı

Intimissimi, yeni sezon koleksiyonunda İtalya'dan esinleniyor. Tasarımlar ve desenler, Ischia Adası'nın denizini, Como Gölü'nün atmosferini ve Roma'nın 70'lerdeki görünümünü taşıyor.
Üst ₺169,90
Alt ₺59,90

Aşk iksiri

Liu Jo'nun Scent of Liu Jo parfümü tek kelimeyle baştan çıkarıcı. Üst notalarında yeşil limon, menekşe yaprakları ve kakule bulunan parfümün alt notalarında sandal ağacının derin ve hararetli vurgusu dikkat çekiyor. ₺340

Güçlü ve nazik

Dermatologlar tarafından geliştirilen Neutrogena Deep Clean Göz Makyaj Temizleyicisi, su ve yağın birleşiminden oluşan yeni bir formüle sahip. En kuvvetli makyajı bile nazikçe temizleyen ürünün kullanılmadan önce mutlaka çalkalanması gerekiyor. ₺19,90

Tatlı tatlı

L'art du Chocolat, fındıklı, bademli, frambuazlı, mocha'lı ve karamelli özel truf ve el yapımı çikolataları ile ağızları tatlandırıyor. Özel isim baskılı madlenler, rengârenk badem şekerleri ve çikolata kaplı lokum çeşitleri de bulunuyor.
₺60

Hipnotik etki

Christian Louboutin'in ilk parfüm serisi hem kokusu hem de bir sanat objesi tadındaki şişeleriyle aklınızı başınızdan almaya hazır. Tornade Blonde, içeriğinde kırmızı gül, menekşe ve kuş üzümü çiçeklerinin notalarını barındırıyor.
₺1.120

Venedik renkleri

Kiko Milano'nun sonbahar koleksiyonu Venedik renklerini taşıyor. Kompakt ve kremsi Duo Allık, mat ve canlı bir görünüm sağlamanın yanında sıvı efektli toz yapısı ile ciltte yumuşak bir duruş sergiliyor. ₺69,95

Asimetrik takılar

Altınbaş, çoğunlukla asimetrik detaylardan oluşan pembe altın rengindeki takılarıyla günlük stilinize ışıltı katıyor. ₺1.900

SERBEST KÖŞE

Ebru Uygun
TOÇEV'in kurucusu. "Gönül Irmağı", "Birlikte Büyümek", "Dokunduğum Yürekler" ve "102 No'lu Oda" adlı kitapların yazarı.

İç sesinizin rehberliğinde...

Hayal kurun, gerçek olsun!

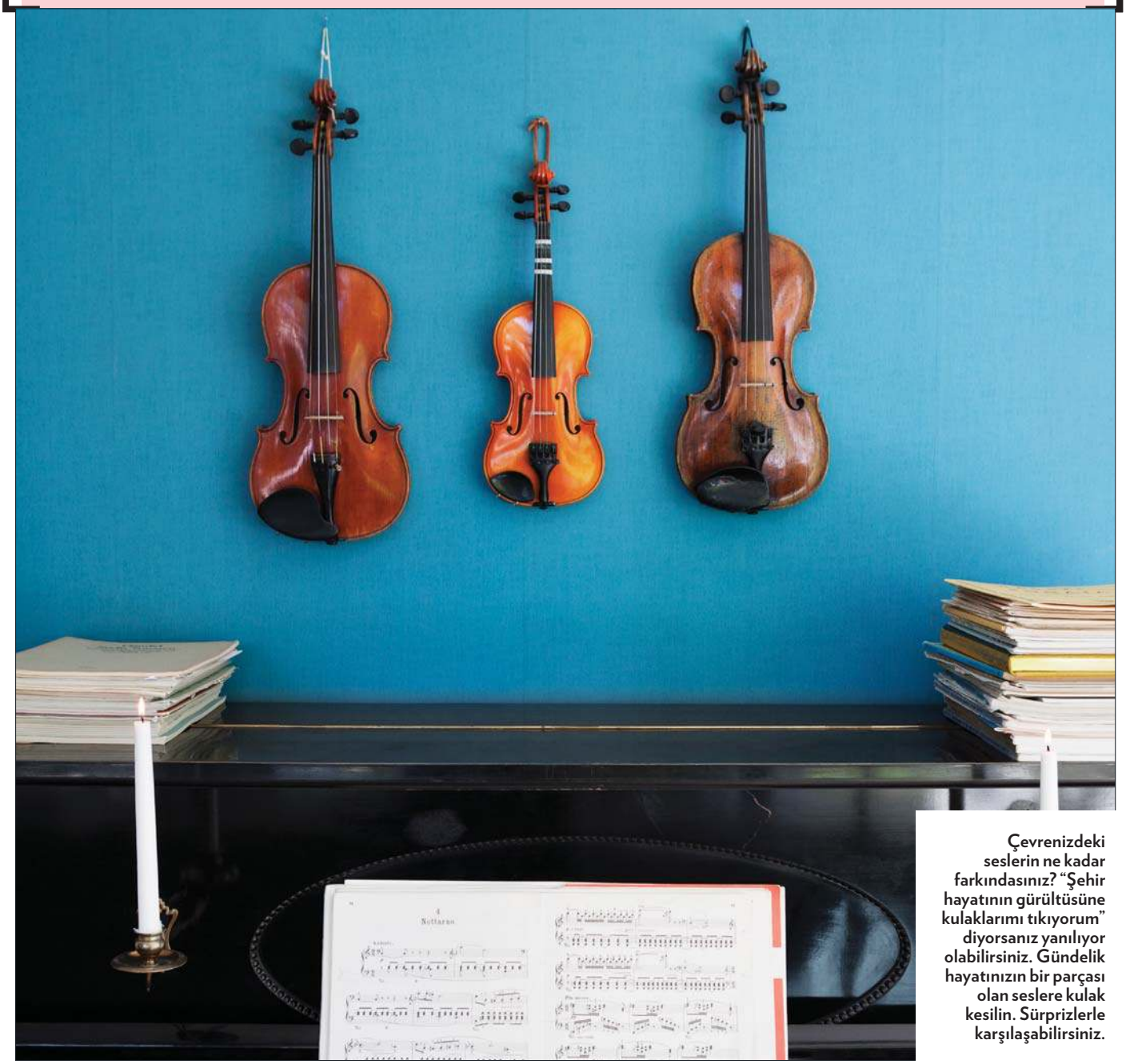
Birçoğumuz aslında gerçek hayalimizin farkında olmuyoruz. Bazen de "Benim bir hayalim yok" diyebiliyoruz. Sadece okudum, eğitim aldım ve eğitimim doğrultusunda çalışmaya başladım diyerek yola devam ediyoruz.
İnanın, gerçek iç sesimizi dinlediğimizde, hepimizin birer hayali olduğunun farkına varabiliriz. Sadece içimizdekini dışarı çıkarmak, ortaya dökmek gerekir. Bizim için doğru hayali bulabilmek gerekir. Bu sanıldığı kadar zor değil aslında. Kendi içinizde yapacağınız ufacık bir testle gerçekten neyi istediğinizi anlayacak, bunun farkına varacaksınız: "Gerçekten bu benim hayalim mi?" ve "Ben bu hayale ulaşmaya çalışırken nelere dikkat etmeliyim?".
Bazen "Hayalime ulaşır mıyım?" düşüncesi de geçer aklınızdan. Ulaşırsınız. Ben hem kendi çocuklarıma hem TOÇEV çocuklarına yaptığım konuşmalarda hep şunu söylerim: "Hayallerinizin peşinden koşun. İnanın... İsteyin... İnanarak hayalinizin arkasından gidin." Şu anda içinizde olan, gönlünüzde yatan, yaşamak istediğiniz hayat bu mu? Farklı bir hayat da olabilir. Bu gerçekten sizin hayaliniz mi? Onu test edebiliriz aslında. **Ulaşmak istediğiniz gerçekten neyse ona sarılın, iç sesiniz ne diyorsa doğrudur. O zaman kendinize beş soru sorun.** Hepsine "Evet" cevabı geliyorsa, doğru yoldasınızdır. Gelin beraber cevaplayalım. İçinde yaşadığım, olmasını istediğim hayalim bana gerçekten hayat verecek mi? Bana yaşama sevinci verecek mi? Bana enerji verecek mi?

Hep söylediğim bir söz vardır: "TOÇEV benim damarlarımda akan kanım, oksijenim." Ben onsuz bir 24 saat düşünemiyorum. Başka bir şey yaparken de damarlarımda akan kan gibi. O zaman anlıyorum ki benim hayalim bana gerçekten hayat vermiş.
Hayalim, benim hayat değerlerimle uyuşuyor mu? Önce içinizde bunu test edin. Değerlerinizi yazın. Hayatta vurgulamak istediklerinizi, hayatta arkanızda sizinle ilgili bırakmak istediğiniz şeyleri, size uygun olan değerleri yazın. Eğer hayaliniz bu değerlerle uyuşuyorsa, cevabınız "Evet" ise buna da bir çentik atın. Devam edelim üçüncü soruyla. Bu benim olgunlaşmamı, kendimi geliştirmemi sağlayacak mı? Mesela benim hayalim beni geliştirdi, olgunlaştırdı. Beni büyüttü. Hatta yeni hayaller kurmamı sağladı. Hayatımda yeni pencereler açtı. Bu hayalimi gerçekleştirirken başka bir desteğe, güce ihtiyacım olacak mı? Hayalimin gerçekleşmesi başkalarına fayda sağlayacak mı? Bütün bu soruların cevabı "Evet" ise, "Bu benim gerçek hayalim" diyebilirsiniz. Daha büyük bir güce sahip olmak, desteğe ihtiyaç duymak ne demek? Belki içinizde olan bir güç bu hayali ortaya çıkaracak ve onu elle tutulabilecek noktaya getirecek. Buna inanın. Bütün bu sorulara "Evet" cevabı veriyorsak, o zaman biz hayalimizi bulmuşuzdur. O zaman biz kendimizi de bulmaya başlayacağız, kendimizi doğru ifade edebileceğiz demektir. **Korkularımız, endişelerimiz hayat boyu hep olacaktır. Bunu doğal karşılayın, bu konuda rahatsızlık hissetmeyin.** Çünkü böyle olursa hayatınızda yeni bir pencere açılamayacak ve motivasyonunuz düşecektir. Hatalarınızdan daima bir şey öğrenmeye çalışın. Hatalarla büyümeyi öğrenin. Affetmeyi hayatınıza sokun. Affetmek aslında bizi özgürleştiren bir eylemdir.
Şunu hiç unutmayın: Her yeni gün yeni bir başlangıç. Bunu bir yaşam felsefesi haline getirebilirseniz, kendinizi çok daha mutlu ve huzurlu hissedeceksiniz. Bu da sizin hayallerinize daha kolay ulaşabilmenize olanak sağlayacak. İç sesinizi hep dinleyin. O "Dur" dediğinde durun, "Yürü" dediğinde yürüyün. Onunla aynı ahengi yakalarsanız, gerçek hayalinize çok yaklaşır ve sonunda ulaşırsınız.
Hayaller hiçbir zaman bitmemeli! İçinizdeki inancı, isteği, gücü ve iç sesinizi dinlemeyi sürdürün. Gerçekten inanıyorsanız, sizi kimse durduramaz! Bu sizin gerçeğiniz, unutmayın!

Sağlık, kişisel gelişim ve terapi alanındaki yenilikler

Akıl Defteri

5 duyumuzu harekete geçiren egzersizler s. 116 /
Alzheimer ve günlük unutkanlık s. 120 / **Filmlere** farklı bir gözle bakın s. 122 /
Dedikodunun yararları olur mu? s. 130



GETTY IMAGE TÜRKİYE/ JOHNER IMAGES

Çevrenizdeki seslerin ne kadar farkındasınız? "Şehir hayatının gürültüsüne kulaklarımı tıkıyorum" diyorsanız yanılıyor olabilirsiniz. Gündelik hayatınızın bir parçası olan seslere kulak kesilin. Sürprizlerle karşılaşabilirsiniz.

Beş duyunuzu harekete geçirmenin yolları

Görme, dokunma, tat alma, koklama, işitme. Bu beş duyunuzu hatta bütün bedensel varlığınızı uyarmanız ve canlandırmanız mümkün. **Bunun için uzmanlarımızın duyular hakkındaki tavsiyelerine kulak vermeniz yeterli.**

Yazı: **Anne Laure Gannac**
Çeviri: **Serra Akyüz**

İnsan doğduğu andan itibaren tenindeki gözenekler aracılığıyla algıladığı her şeye karşı farkındalık halindedir. Bu, hiç şüphesiz insanoğlunun hayatta kalma güdüsünden kaynaklanıyor. Kişi, hayatı ilk olarak kokular, tatlar, sesler ve görüntüler üzerinden ilkelce keşfeder. Fakat yıllar geçtikçe bu tetikte olma hali körelmeye başlar. Bir düşünün, duyularımız tarafından aralıksız olarak bilgi akışına maruz kalarak yaşamamız mümkün mü? Elbette bunda üşengeçliğimizin ve önemsememizin de etkisi inkâr edilemez. Her şeyin görüntüden ibaret olduğu bu çağda, bilinçli veya istem dışı olarak artık neredeyse sadece görmekle yetiniyoruz. Ayrıca unutmadan belirtelim ki beş duyuyu önem sırasına koyan ilk nesil biz değiliz. Batılı düşünürler koklama, işitme ve tat alma duyularını görmeye kıyasla her zaman küçük görmüştür. Örneğin Condillac'a göre bütün duyuların içinde insan aklına en az hizmet edeni koklamadır. İnsanoğlunu karanlık mağarasından çıkması ve düşünmesi için cesaretlendiren Eflatun'dan günümüze dek, düşünmek ve görmek aynı davranışın iki boyutu olarak kabul edildi. Gerçi bazı istisnalar da yok değil. Obur bir düşünür olan Montaigne, "Bazen sabırsızlıkla dilimi, hatta parmaklarımı ısırıyorum" derken, müzik tutkunu Nietzsche, eski zaman düşünürlerini kulakları kirden tıkanmış olmakla suçlar. Lévinas'a göre dokunma, bir şeyi ararken onu bir türlü yakalayamamaktır ve bu nedenle bambaşka bir gerçekliğe işaret eder: "Dokunmak, elle tutulabilenin ötesindedir." Duyular hakkında kafa yoran her bir düşünürün sözü, duyuların uyanışına birer davetiye gibidir. Bu davete icabet etmek gerekir, çünkü Kineziterapi Uzmanı Jacques Castermane'ın Karlfried Graf Dürckheim'a atıfla söylediği gibi, "Duyular, özümüze açılan kapılardır". İşte size her bir duyunuzla yeniden bağlantı kurabilmeniz için birkaç tüyo. >>

DUYULARINIZI UYANDIRMANIZ İÇİN 6 ALIŞTIRMA

1 Ellerinizi yeniden keşfedin

"Ellerinizi yavaşça hareket ettirin ve odaklanıp şekline, yapısına, dokusuna, hareketlerine bakın. Isı değişimleri, esnekliği, sertliği gibi ellerinizin tüm hislerini algılamaya çalışın. Bu görsel keşif egzersizini vücudunuzun başka yerleri için de uygulayabilirsiniz. Şimdi de saç kurutma makinesini alıp çalıştırın ve ağzını elinize yaklaştırın, çıkan havanın hissettirdiklerini algılayın. Makineyi bir başkasına vererek neler hissettiğinizi ona da anlatabilirsiniz. Bu egzersiz çoğu zaman olumlu duyguları ortaya çıkarır, fakat bazı kişilerde karmaşık hisleri harekete geçirdiği de görülebilmektedir."
Öneren: Eric Pireyre, Psikometri Uzmanı

2 Baharatlarla oynayın

"Dostlarınızla yediğiniz bir akşam yemeği sırasında masanın üzerine kâseler içerisinde baharatlar ve kimyon, fesleğen, maydanoz, nane gibi taze otlar koyun. Herkes havanda döverek veya makas, bıçak gibi kesici bir aletle doğrayarak bu ot ve baharatlarla yemeğini süslesin. Bütün bu çeşniler genelde tat almanın gerisinde kalan ve göz ardı edilen koklama duyunuzu kuvvetlendirecek. Ardından yemeklerinizi tadarken baharatları ayırt etmeye çalışın. Hâlâ kokusunu alabiliyor musunuz? Kokusunda değişiklik olmuş mu? Ağzınızın içinde şeklini, dokusunu hissedin. Yemeğin içindeki diğer malzemeler üzerindeki etkisini fark edin. Göreceksiniz ki koku alma ve tat alma duyuları aslında birbiriyle son derece bağlantılı."
Öneren: Patty Canac, Koku Terapisi Uzmanı

3 Sesleri yakalayın

"Her zamanki yürüyüş parkurunuzu gürültüler, sesler ve müziklerden oluşan bir ses keşfi parkuruna dönüştürün. Neler duyuyorsunuz? Gündelik hayatınızın bir parçası olan ve size her gün eşlik eden bu ses panoramasına kulak kesilin, tüm dikkatinizi ona verin. Eğer çocuklarınız varsa keşiflerinizi onlarla da paylaşın. Buna bayılacaklarına eminiz. Unutmayın ki çocuklar benzersiz ses avcılarıdır!" *Öneren: Cécilia Jourt Pineau, Müzik Terapisti*

4 "Nefesin dansı"nı deneyin

"Watsu adı verilen su terapisi, Shiatsu'nun suda uygulanan versiyonudur. İlk olarak 1980'lerde uygulanan bu terapi için içinde iki kişinin rahat hareket edebileceği üç metre uzunluğunda, suyu da en az 35 derece olan bir havuza ve bir havuz makarnasına ihtiyacınız var. Bir kişi alıcı, diğeri ise vericidir. Alıcı, yavaş hareketlerle makarnayı dizlerinin arkasına yerleştirerek kendini sırtüstü suyun yüzeyine bırakır. Verici, alıcının sağ yanında durur ve alıcının başını sol koluyla destekler. Alıcı pozisyonunu aldığında verici makarnayı onun dizlerinin arkasından alır ve yerine sağ kolunu yerleştirir. Bu şekilde suyun içinde tüm dikkatini kendisine veren vericinin kolları arasında uzanan alıcı, hiçbir çaba sarf etmeden, emniyet içerisinde su üzerinde durmaya başlar. Her ikisinin de sakin ve doğal bir biçimde nefes alıp vermesi gerekir. Suyun sıcaklığı o kadar konforlu bir atmosfer sağlar ki kişi vücudun dışıyla içini birbirinden ayıramaz haldedir. Her nefes verişte alıcının suyun üzerindeki bedeni bir miktar suya gömülür ve her nefes alışta yükselir. Verici, vücudun nefesle senkronize hareketlerine kollarıyla eşlik edebilir; alıcı nefesini verirken kollarını birbirine yaklaştırıp, nefes alırken uzaklaştırabilir. Yaklaşık 10-15 dakika süren bu alıştırma vericiyi tüm dikkatini yanındaki insana odaklamaya, alıcıyı ise kendi bedenine kulak vermeye teşvik eder. Alıcı, partnerinin ona verdiği destekle aynı anda hem son derece özgür hem de zapt edilmiş hissetmeyi deneyimler. Nefeslerini düzenli olarak alıp verirken sevecenlikle örülü bir ilişki içerisinde koşulsuz bir kabulle karşılandığını duyumsar."
Öneren: Bernadette Gwennou, Watsu Uzmanı

5 Sırtınıza bir top yerleştirerek bedeninizi yeniden hissedin

"Yere sırtüstü uzanın ve yanınızda yaklaşık sekiz santimetre çapında yumuşak bir topu hazır tutun. Yerle temasınızı hissedin ve kıpırdamayın. Bel bölgenizi zemine yapıştırın. Bu gizemli süreç sayesinde vücudunuzun farklı kısımlarını birbirinden ayırt edebilecek, bedeninizin yere tüm ağırlığını veren, hafifçe değen veya hiç dokunmayan bölgelerini fark edeceksiniz. İkinci aşamada yanınızda hazır bulundurduğunuz topu kuyruksokumunuza yerleştirin ve bu şekilde yaklaşık on beş dakika hiç kıpırdamadan uzanın. Hiç ama hiç bir şey yapmadan, yalnızca dolan ve boşalan nefesinizi duyumsayın. Her nefes verişte, topun üzerine biraz daha ağırlığınızı bırakın ama bel ağrısından mustaripseniz, kendinizi zorlamayın! 15 dakika dolduğunda yan dönerek topu yavaşça altınızdan çekin ve tekrar sırtüstü yatarak az önceki duruşunuzu alın. Tam bu noktada alıştırmamızın temel amacı olan kısım başlıyor: Yerde uzanarak tüm hislere açık olmak. Alışılmadık şeyler hissedip kaygılanmanız gayet normal. Bu hislerin ismini ben koymayacağım, bu alıştırmayla deneyimlediğimiz 'bedene sahip olma' fikrinden 'beden olma' haline geçiş olarak adlandırabileceğimiz sürecin hissettirdiklerini herkes kendi keşfetmeli."

Öneren: Jacques Castermane, Kineziterapi Uzmanı, Zen Üstadı

KİŞİ, HAYATI İLK OLARAK KOKULAR, TATLAR, SESLER VE GÖRÜNTÜLER ÜZERİNDEN İLKELCE KEŞFEDER.

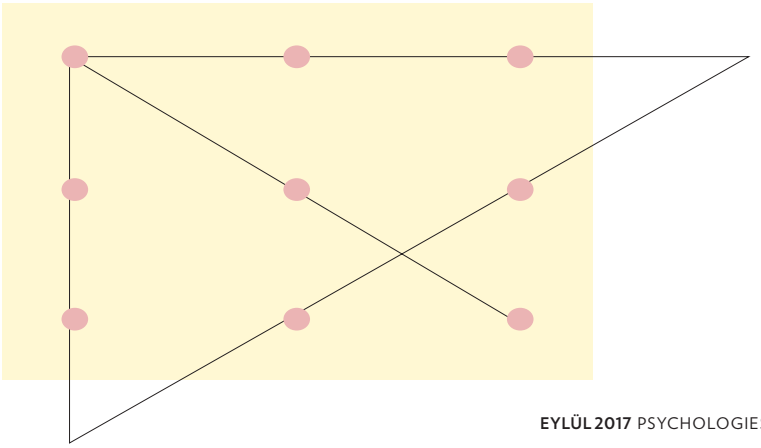
6 Kokuların dünyasında gezintiye çıkın

"Sokakta yürürken kokulara odaklanın ama kokladığınız şeyin ne olduğunu bulmaya çalışmayın. Sadece şunları düşünün: Bu kokunun türü ne? Bir besin mi, yoksa endüstriyel bir koku mu? Sizde hangi döneme ait ne gibi anılar canlandırıyor? O gün kiminle birlikteydiniz? Adım adım, tıpkı bir video izler gibi, kokunun canlandırdığı anının içine girin. Koklama, duyularımız içinde bizi duygusal zaman-mekân bağlamında yolculuğa çıkarmaya en muktedir olan duyumuzdur."

Öneren: Patty Canac, Koku Terapisi Uzmanı

ALIŞTIRMA

Aşağıdaki şekle bakın. Zihniniz noktaların arasında gidip geliyor mu? Şeklin sınırları dahilinde kalıyor ve karenin dışına çıkamıyor mu? Kendi kendinizi mahkûm ettiğiniz bu tutukluluk hali hareket alanınızı kısıtlıyor. Kendinize dayattığınız ve aslında tam anlamıyla benimsemediğiniz önyargılar sizi başarısızlığa sürüklüyor. Her ne olursa olsun o karenin dışına çıkın! İşte o zaman sonuca ulaşacaksınız.



Unutkanlığın elli tonu

Gündelik hayatta birçok şeyi unutabiliyoruz; evden çıkarken unuttuğumuz araba anahtarından tutun da evlilik yıldönümümüze kadar birçok şeyi. Uzmanlar, unutmanın normal olduğu ve hatta bizim için iyi bir şey olabileceği konusunda hemfikir. Peki, unutmak hangi noktadan sonra bir sorun olmaya başlıyor?

Yazı: **Batuhan Sarıcan**

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ PAUL THOMAS

Birçoğumuz sık sık bir şeyleri unuttuğumuzdan şikâyet ederiz. Peki unutkanlık hangi noktadan sonra artık bir problem olarak nitelendirilebilir? Bilim insanları, her geçen gün edindiğimiz yeni bilgi ve anıların, işimize yaramayanların yerini alması açısından gündelik unutmaların faydalı bir unutma hali olduğunun altını çiziyor. Hafızamızı, bilgisayarın hard diski olarak görecek olursak, geçici belgelerin silinmesi ve yenilere yer açılması olarak düşünebiliriz. Peki, unutkanlık hangi noktadan sonra tehlikeli bir hal alıyor?

Unutmanın normal olmadığı nokta

Nöroloji Uzmanı Doç. Dr. Demet Yandım Kuşcu'ya göre, insan her yaşta bazı şeyleri unutabilir, bu gayet normal. Ancak unutkanlık sürekli gündeme geliyor, günlük yaşamı etkiliyorsa ortada bir sıkıntı var demektir. Kuşcu, konuşma becerileri, algılama, hesaplama, yargılama, soyut düşünme ve problem çözme, planlama gibi becerilerin bozulması halinde tehlike çanlarının çalmaya başlamış olabileceğine dikkat çekiyor. Kişide oluşmaya başlayan değişiklikler konusunda detaylar veren Kuşcu'ya göre, günlük yaşamı etkileyecek düzeyde unutkanlık, günlük işleri yerine getirmede güçlük (alışveriş, basit alet kullanımı, kelime bulamama, basit konularda karar verememe), tarihleri ve bilinen yolları unutma, eşyaları yanlış yerlere koyma, ruh hali, davranış ve kişilik değişiklikleri ve her zaman kolaylıkla yürütülen sorumluluklardan kaçınma gibi değişiklikler hiç de iyiye işaret değil. Kuşcu, bu değişiklikleri, genellikle kişinin kendisinin değil, yakınlarının fark ettiğini söylüyor ve ekliyor: "Unutkanlık sadece yaşlılığa bağlı değil, bunun normal kabul edilmemesi gerekiyor." Psikiyatr Hakan Atalay da bu görüşü destekleyerek yaşlanmayla unutmayı denk görmemek gerektiğini ve altında bir patoloji olup olmadığına bakmanın iyi olacağını savunuyor. Atalay, tüm işlevler gibi zihinsel işlevlerin de giderek eski canlılıklarını yitirdiğini ve sinir hücrelerinin faaliyetinin tıpkı kas ve diğer hücreler gibi giderek zayıfladığını, hatta hücre kayıplarının da buna eklenerek Alzheimer, beyin-damar hastalıkları ve Parkinson gibi bazı hastalıkların bu süreci hızlandırdığını ifade ediyor. Günlük hayatta unutmanın neredeyse öğrenme kadar sık yaşandığını ifade eden Atalay, bazı beyin hastalıkları ve zedelenmelerin amneziye, bellekte ve/veya öğrenme yeteneğinde ciddi kayıplara neden olabileceğini ifade ediyor. Ayrıca Atalay, beyin sarsıntısı, kronik alkolizm, kafa içi enfeksiyonlar (ansefalit), beyin tümörü ve inmelerin de belleği sekteye uğratabileceğinin altını çiziyor.
Şimdi, "kötü huylu" unutmanın en yaygın olduğu Alzheimer hastalığından daha detaylı olarak bahsedebiliriz.

Sararan fotoğraflar: Alzheimer

Doktor Alois Alzheimer (1864-1915), yaşamı süresince Alzheimer hastası olduğunu fark etmediği hastası Auguste Deter'in 1906 yılında yaptığı otopsisinde beyninden aldığı parçalardaki kusurlu oluşumlar, yani doku anormallikleri (yumaklar ve plaklar), günümüzde Alzheimer hastalığının ayırt edici göstergeleri olurken, 51 yaşındaki Auguste Deter da ilk Alzheimer hastası olarak tarihe geçmişti. Alois Alzheimer'ın 1907 yılında yazdığı makalede "serebral korteksteki olağandışı hastalık" olarak tanımladığı ve günümüzde Alzheimer olarak bildiğimiz hastalıkla ilgili yaptığı ilk tanılar, bugün bu alanda yapılan daha ileri düzeydeki araştırmalara yol açtı. Hastalık, 20. yüzyılın başında tanımlanmış olsa da bu hastalıkla ilgili bildiklerimizin büyük bir çoğunluğunu son çeyrek asırda yapılan araştırmalara borçluyuz. Alzheimer hastalığı, günümüzde en yaygın patolojik beyin hastalıklarından birisi. Öyle ki Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre, dünyada demansı olan 47 milyon insan var ve bunların yüzde 60-70'i Alzheimer ile ilişkilendiriliyor. Michigan Devlet Üniversitesi'nden Dr. Igor O. Koralev, bu sayının 2030 yılında 65 milyonu bulacağını öne sürüyor. Hollanda'daki Groningen Üniversitesi'nin Psikoloji Tarihi ve Teorisi Bölümü'nde çalışmalar yürüten Prof. Dr. Douwe Draaisma'ya göre, bu hastalığın seyri sırasında muhakeme, hafıza ve yoğunlaşma gibi üst işlevlerden başlayarak hareket yetilerine kadar birçok beceri tersine sırayla kayboluyor. Sonunda işlevlerin gerilemesi reflekslere kadar yayılıyor. Kitapları dilimize de çevrilen Draaisma, "Aklın Çıkmazları" isimli eserinde, bir Alzheimer hastasının son dönemini şu şekilde anlatıyor: "Yeni doğmuş bebeklerin ayak tabanlarına dokunduğunuzda, ayak parmaklarını yukarıya doğru açarlar (Babinski refleksi). Yaklaşık altı ay geçtikten sonra bu refleks kaybolur ve tabanlarına dokunduğunuzda bebekler parmaklarını aşağı doğru, uyarıcının yönünde açarlar. Alzheimer hastalığının son evrelerinde Babinski refleksi, emme ve kavrama gibi yeni doğmuş bebeklere özgü diğer reflekslerle birlikte yeniden ortaya çıkar. Bu, dönüş yolculuğundaki son duraktır."

Draaisma'nın dramatik sonunu anlattığı Alzheimer hastalığına yakalanmamak içinse, Doç. Dr. Demet Yandım Kuşcu'nun önerileri dikkate alınmaya değer. Kuşcu, tüm bireyler için aktif bir sosyal hayat, düzenli egzersiz, kaliteli uyku, stres yönetimi, zihinsel uyarı ve sağlıklı beslenme alışkanlığının beyin sağlığı için altı önemli koşul olduğunu ifade ediyor.

Daha önce öğrenmiş olduğumuz bir bilgi, yaşadığımız bir anı, ev anahtarı ya da evlilik yıldönümümüzü unutmamız "normal" olarak nitelendiriliyor olabilir ama bu unutmalar sıklaşıp yaşam kalitemizi azaltmaya başladıysa, kalıcı hafıza kayıplarının tehlike çanları çalmaya başlamış olabilir. Vakit kaybetmeden bir uzmana danışmanızda fayda var.

Sinematerapi: Filmlerle iyileşin

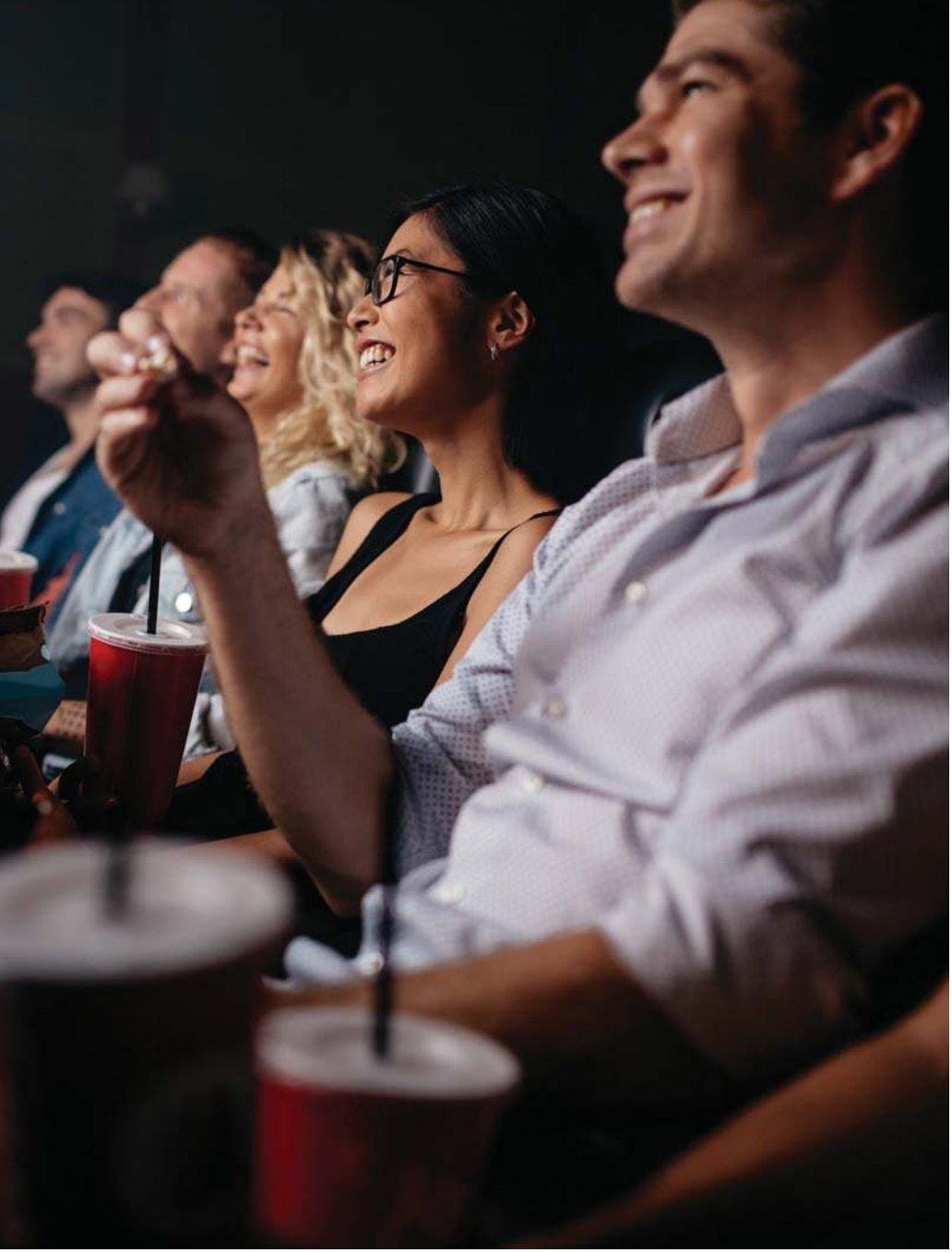
Sinema, geniş kitlelere etkin bir şekilde ulaşırken diğer insanların hallerine, kendisinin içinde bulunduğu durumlara, yaşadıklarına karşı izleyicinin farkındalığını artırıyor. Psikoterapist Şule Öncü, kendi tasarımı olan **Sinematerapi Atölyesi'yle** filmlerin iyileştirici potansiyelini kullanarak yaşattığı geniş kapsamlı ve derinlikli kişisel gelişim deneyimini anlattı.

Sinematerapi Atölyesi'nin amacı nedir?
Duyarlılığı farkındalıkla doğru hatlarda birleştirirseniz, ortaya kendini bilen, koruyabilen ve gerçekleştirebilen bireyler çıkar. İnsan sağlığı ve gelişimi için çalışan bir psikoterapist olarak gerek seans odasında, gerekse atölye çalışmalarım ve yazılarımla yapmaya çalıştığım şey temelde bu doğru hatları yakalayabilmek. Sinematerapi Atölyesi de bu amaçla tasarlayıp gerçekleştirdiğim bir eğitim ve gelişim programı. Sinema ile psikoterapinin kesiştiği alanda, film izleme hazzıyla içgörü ve farkındalık kazandıran psikolojik bilgiyi bir araya getirerek iyileştirici bir deneyim zemini oluşturmak istedim.
Geçtiğimiz altı yıl boyunca katılımcılardan aldığım olumlu geri bildirim, programın amacına hizmet ettiğini doğruluyor. Dolayısıyla kapsamlı bir içerikle Sinematerapi Atölyesi'ni sürdürüyorum.

Atölyeye kimler katılabilir?
Kendini ve ötekileri daha iyi anlamak, ilişkilerindeki aksaklıkları gidermek, bireysel potansiyelini gerçekleştirmek, sorunlarına farklı bakış açılarıyla bakabilmek ve çözüm üretebilmek, gündelik ve varoluşsal zorluklara karşı daha esnek ve dayanıklı olmak, hayatını anlamlandırmak, yaşamını renklendirmek isteyenler. 18 yaşını doldurmuş olmak kaydıyla herkes katılabilir. Çiftlerin ve ailelerin birlikte katılmaları da uygundur.

Atölyenin faydası nedir? Nasıl bir yöntem uyguluyorsunuz?
Atölyede hem başkalarıyla hem de kendimizle ve hayatla kurduğumuz ilişkileri belirleyen, dolayısıyla tüm yaşamımızı etkileyen ana temalar çerçevesinde çalışıyoruz; bağlanma, yakınlık-mesafe-sınırlar, aşk, aldatma, cinsellik, aile, ergenlik etkileri, kadınlık-erkeklik sorunları, uzun süreli ilişkilerin dinamikleri, hırs-tutku, yabancılaşma, depresyon, yaşam ve ölüm, hayatın anlamı gibi... Her oturumda bir temayı ele alıyoruz, beş ila sekiz filmden sahneler izliyoruz. Her sahnenin ardından psikoterapi alanındaki deneyimim ve bilgi sentezim çerçevesinde o sahneyi yorumluyorum.

ISTOCK



ŞULE ÖNCÜ
Psikoterapist ve Yazar. "Gertrude 2'ye Nasıl Bölündü?" ve "Zaaf" kitaplarının yazarı.

Burada aslında ne oluyor, nasıl oluyor, bir şey oluyorsa neden oluyor, olamıyorsa neden olamıyor, bu insanların ihtiyacı ne, birbirlerini hangi rollere itiyorlar, arzuları ne, dirençleri ne yönde, sorunun kaynağı nerede, nasıl daha iyi olabilir? Filmi bu sorular ve muhtemel yanıtları üzerinden okuyorum. Bir durumu, sorunu ya da ilişkiyi anlamaya ve baş etmeye çalışırken, neye, nasıl, neden, hangi perspektiflerden bakılabileceğini anlatıyorum. Katılımcılardan gelen soruları yanıtlıyorum.
Atölyede film sahnelerine hep birlikte gösterdiğimiz ilgi ve dikkat, gerçek hayata da yansıyor. İşlevsel ve iyileştirici bir dikkat pratiğine dönüşüyor. Kişiyi kendine, yaşama ve başkalarına karşı daha açık, daha uyanık kılıyor. Kendi çözümlerini ve anlamlarını üretebilmesine, ilişkilerine yerleşebilmesine katkı sağlıyor.
Ayrıca bu dikkat, bir terapistin danışanına gösterdiği dikkat olduğundan, katılımcılar süreç içinde kendilerine ve ilişkilerine bir terapist gibi bakmayı, kendilerinin terapisti olmayı da deneyimliyorlar.
Filmler, hikâyeler, özdeşim üzerinden, dolayısıyla duygunun kaldırma kuvvetiyle çalıştığımız için atölyede öğrenilenler kalıcı oluyor, duygusal zekâyı destekliyor.

Hazırlık gerekli mi?
Atölye için ön okuma yapılması ya da psikoloji alanında birikimli olmak gerekmiyor. Filmleri önceden izlemek de şart değil. Filmle ilgili açıklama gerekirse sunum sırasında yapıyorum.

Ne tür filmleri ele alıyorsunuz?
Mümkün olduğunca yeni, konuyla ve alt başlıkla bire bir örtüşen, kana hızlı karışan filmler seçiyorum. Bağımsız sinema örnekleri, roman uyarlamaları ve festival filmlerinin yanı sıra kült ya da popüler filmleri de ele alıyorum.

Filmleri neye göre öneriyorsunuz?
Sık sık film önerisi istenir benden. Örneğin, "Depresyondan kurtulmak için hangi filmi izlemeliyiz?" diye sorulur. Oysaki filmleri birer çözüm önerisi olarak sunamayız. Sanatın böyle bir misyonu da yoktur zaten. Benim yaptığım, sahnelerin yarattığı duygu ve çağrışımlara verilebilecek alternatif anlam önerileri sunmak. Atölye katılımcılarında hem görüş netliği hem de düşünsel esneklik sağlayan bu farklı anlam önerileridir. Filmin tamamıyla değil, kendi içinde bütünlüklü, gerçekçi ve anlamlı olan sahneleriyle çalışıyorum. Çoğunlukla hikâyenin nereye vardığıyla değil, nerelerden geçtiğiyle ve bu geçişte bize dokunduğu yerlerde bizi nasıl etkilediğiyle ilgileniyorum. >>

BEYAZPERDEYE BİR DE BU GÖZLE BAKIN

Kendi duygularımıza erişmemizi, konu hakkında düşünmemizi, yeni sorular sormamızı sağlayan filmlerle ruh dünyanızda keşfe çıkın.

Yazı: **Şule Öncü**

Tema: Kendini gerçekleştirme

Gün Işığı Temizleme Şirketi
(Sunshine Cleaning, 2008)

"Gün Işığı Temizleme Şirketi", anneleri intihar eden iki kız kardeşin yaşam mücadelesini anlatır. Annenin intiharı bir çocuk için baş edilmesi en zor deneyimlerden biridir. Rose ve Norah da çocuk yaşta yaşadıkları bu kayıptan fazlasıyla etkilenmiş iki yetişkindir. Rose, kardeşiyle birlikte ölü evlerini temizlemeye başlar. Başlangıçta bu zor ve zahmetli işi yaparken para kazanmanın yanı sıra kendini gerçekleştirmekte olduğunu fark etmez. Ta ki vaktiyle yerinde olmak istediği evli ve varlıklı lise arkadaşlarına ne iş yaptığını anlatana kadar. Rose'un içten içe utandığı işini farklı ve karmaşık göstermek için teknik ve anlaşılmaz terimlerle tarif ederken yaşadığı aydınlanma, hayatının dönüm noktası olur. Aslında yakınlarını kaybetmiş insanlara yardım ettiğini ve bunu yapmaktan müsterih olduğunu kavrar. Alışık olduğu ve en iyi yaptığı işi yapmaktadır. **Bütün hayatı intihar eden annesinin bıraktığı pisliği temizlemeye, dağınıklığı toplamaya, yaraları sarmaya, yaşamak için yeni ve temiz bir sayfa açmaya çalışmakla geçmiştir.** Eşi intihar eden yaşlı kadının yanında oturup elini tutarak duygusuna eşlik edebilmesini sağlayan güç, yıllardır kendini iyileştirmeye çabalarken gelişen ruhsal kondisyonun sonucudur. Yaralı bir şifacıdır o. En iyi şifacılar gibi. Bunu fark ettiği anda yıllarca dışarıda aradığı onayı kendi içinde bulur Rose. "Yaptım oldu, iyi oldu, bana iyi geldi" duygusuna ulaşır. Bu Rose için paha biçilmez bir deneyimdir.

Tema: Aldatma

Aşk Artık Burada Oturmuyor
(We Don't Live Here Anymore, 2004)

Birbirlerinin eşleriyle birlikte olarak hem arkadaşlarını hem de eşlerini aldatan dört kişinin ilişkilerini konu alan "Aşk Artık Burada Oturmuyor", bizi aldatma olgusuna yakından bakmaya davet eden çok katmanlı bir film. Aldatmanın çoğu zaman iç içe geçmiş bireysel, etkileşimsel ve varoluşsal pek çok nedeni vardır. Bu filmde aldatma sebebi olarak özellikle göze çarpan etkenler; görülme, onaylanma, varlığına karşılık bulma arzusu; kendinden sıkılma, kendinden mola alma ihtiyacı; yeniden "hayatta" hissetme arzusu; çocuk ya da ebeveyn gibi değil, kadın-erkek gibi hissetme isteği; ilgisiz, özensiz, sevgisiz, aldatan eşten intikam alma arzusu; yerleşik ilişkideki yaygın ve uzun süreli cinsel ve/veya duygusal tatminsizlik; bağımlılık ve ona eşlik eden depresyon... Hikâyedeki ihanetlere şaşı baktığımızda gördüklerimizden bazıları bunlar.
Terry, eşi Jack'i kendisini kıskanmadığı ve göz göre göre başkalarıyla birlikte olmaya ittiği gerekçesiyle suçlar. Jack'i ne olursa olsun sevdiğini iddia eder ve koşulsuz sevgi talep eder. **Acaba Terry, Jack'i koşulsuz sevmekte midir? Yoksa bağımlılığını koşulsuz sevgi olarak mı servis etmektedir?**
Koşulsuz sevgi ancak ebeveynden alabileceğimiz bir duygusal besindir. Ebeveynin geçmişten kalan borcu, eşten tahsil edilmeye çalışılırsa ortaya bu gibi suçlama, kaçış döngüleri çıkar. Jack, biraz da ödeyemeyeceği borçların altında kaldığı için üçüncü kişiye yönelmiştir.

Tema: Sado-mazoşist ilişki

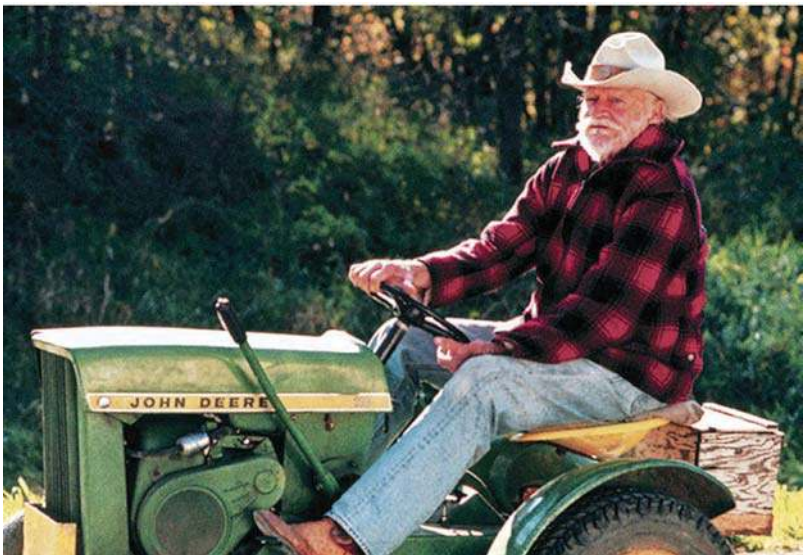
Sekreter (Secretary, 2002)

Sado-mazoşist ilişkinin dinamiklerini anlatan etkileyici bir film "Sekreter". Hikâyedeki sadiste (Mr. Grey) ve mazoşiste (Lee) yakından baktığımızda aslında ikisinin de narsisistik yapıda olduğunu ve benzer duygular taşıdıklarını görürüz; utanç ve suçluluk. Mr. Grey bu duygularını gizlemenin ve büyüklenmeci bir tutumla zıt kutbu yaratmanın yolunu bulmuştur sadece. Lee ise ancak yeterince üstün gördüğü birine eklemlenerek değerli hissedeceğine, utanç ve suçluluktan böylelikle kurtulabileceğine inanır.
Ne yaparsa yapsın, ne kadar başarılı olursa olsun yine de değersiz, yetersiz, içten içe suçlu hisseden, varlığından utanç duyan birey, kendisine hak ettiğine inandığı cezayı verecek olanı seçer ve ona bağlanır bazen. Sadistin mazoşisti, mazoşistin sadisti arayıp bulması böylesine bir seçimdir. Her ne kadar sadist mazoşisti cezalandırıyor görünse de aslında aynı cezayı paylaşırlar. Ve sadistin belirlediği kadar mazoşist de belirler ilişkiyi. Mazoşistin sadist kadar aktif olmaması, edilgin olduğu anlamına gelmez.
Mr. Grey ve Lee de aynı cezayı paylaşan mahkûmlardır. İkisi için de zihin bir efendi, bedense daha ilkel bir yaşam formudur. Sürekli sorun çıkaran, bozulan, hastalanan, sakatlanan, mükemmel olmayan bir yapıdır beden ve bu yüzden de cezayı hak eder. Mükemmeli arayan zihin, kavgalı olduğu bedenini, tutsak bir hayvan gibi sürükler. Mr. Grey'in Lee'ye ilk fiziksel cezayı verdiği sahnede, ona zorla okuttuğu hatalı yazılmış dilekçenin konusunun hayvan tutsaklığı olması tesadüf değildir.

Tema: Aile ilişkileri

Babam ve Oğlum (2005)

"Babam ve Oğlum"un izleyen hemen herkesi ağlatan, pişmanlık ve isyanın simgesi haline gelen sahnesinde, evladını kaybetmiş bir babanın feryadı vardır: Gitmesine daha fazla direnseydim, onu tutabilirdim. Hastalanıp ölmezdi o zaman... Ebeveynlik sınavının en zor sorularından biridir bu. Dünyaya gelmesine sebep olduğumuz canlıyı olası bütün tehlikelerden korumaya, kaderini tayin etmeye gücümüz yeter mi?
Bu sahnede teyzenin babaya yaptığı müdahale, Türk sinemasıyla psikoterapinin kesişim kümesinde yer alan önemli unsurlardan biri. Teyze, oğlunu istese de tutamayacağını kanıtlamak için hayatta kalan öteki oğlunu Hüseyin Bey'in üzerine sürer: "Yık geç babanı!" Ve oğul babayı yıkıp geçer. Öyle de olmalıdır.
Çocuklarımızı dünyaya getirir, onlar için en iyisini diler ve elimizden geleni yaparız ama kaderlerini tayin edemeyiz. İstesek de tutamayız onları. Çünkü her yeni nesil, gençliğin ve yaşam açlığının enerjisiyle bir önceki nesilden daha güçlüdür ve günün koşullarına adaptasyon yeteneği daha fazladır. Ve çocuklarımız bebekliklerinden itibaren mizaçlarını yaşar, karakterlerini ortaya koyar, seçimlerinin ne yönde olacağını belli ederler. Onların kendilerine özgü birer yetişkin olabilmeleri için mizaç ve karakter özelliklerini iyi tanımalı, seçimlerine saygı duymalı, bizi içererek aşmalarına izin vermeli ve desteklemeliyiz. **Bebeklikte ve çocuklukta sıkı sıkı tutulan ipler, ergenlikte yavaş yavaş gevşetilmeli, 18-20 yaş döneminde ise bırakılmalı ki birey kendi yaşamını yönetebilsin.** Hüseyin Bey'le kaybettiği oğlu Sadık arasındaki yıllarca süren küslüğün sebebi, babanın oğlu adına karar verme, onun kaderini tayin etme çabasıdır. Oysaki oğlunu özgün karakteriyle ve kendi seçimleriyle kabul edebilseydi, onca yıl küs ve kopuk yaşayarak acı çekmeyeceklerdi.



Tema: Yakınlık-mesafe

The Straight Story (1999)

David Lynch'in yönettiği "The Straight Story", son derece sade, hüzünlü, ağır tempolu ama asla sıkıcı değil. Yıllardır küs olduğu kardeşini görmeye giden aksi ihtiyar Alvin'in yolculuk hikâyesi anlatılıyor. Alvin, film boyunca vakur bir direniş abidesi gibi yakanızdan tutup sürüklüyor sizi. **Duruşu, bakışı, suskunlukları çok şey söylüyor. Yaşamışlığıyla, görmüş geçirmişliğiyle, inadıyla, pişmanlığıyla, azmiyle ve belki de en çok "yolun sonuna gelmişliğiyle" dokunuyor içinize.**

Yetişkin kızıyla birlikte kırsalda yaşayan Alvin, kardeşi Lyle'ın kalp krizi geçirdiğini öğrenir. Aynı dönemde, doktorunun Alvin'e verdiği haberler de hiç iyi değildir. Ciğerlerinin durumu endişe vericidir. Bastonsuz yürüyemeyen ve görme yetisi bir hayli körelen Alvin, kendisi için geri sayımın başladığını kabullenir ve doktorunun önerilerini kulak arkası eder. Ehliyetini yeniletememiştir ve başkasının kullandığı taşıta binmeme inadı vardır. Bu yüzden çim biçme makinesinin arkasına taktığı ev yapımı römorkuyla günlerce süren bir yolculuğa çıkar. Alvin ve kardeşi Lyle, Minnesota'da bir çiftlikte çok zor koşullarda büyümüşlerdir. Anne babalarını kaybederler ve çocuk denecek yaşta ağır çiftlik işlerinin, dondurucu soğuğun, yaşam savaşının orta yerinde bulurlar kendilerini. Birbirlerinden başka kimsesi olmayan iki yorgun ruhtur Lyle ve Alvin. Bu yüzden de iki erkek kardeşin normal koşullarda olabileceğinden daha yakındırlar. Alvin, Lyle'ı ziyarete giderken yolda karşılaştığı bir rahibe, "Habil'le Kabil'in hikâyesi gibi bizim küslüğümüz" der. "Öfke, kibir, bunları alkolle karıştır, ortaya on yıldır birbiriyle konuşmayan iki kardeş çıkar." Neden küstüklerini bile unutmuştur Alvin. Tek isteği birbirlerini kaybetmeden önce kardeşiyle barışmak ve çocukluklarında yaptıkları gibi yan yana oturup yıldızlara bakmaktır. Alvin ve Lyle'ın içe işleyen hikâyesini izleyince, barışmanın özgürleşmek olduğunu derinden kavrıyoruz.

Uzun süreli ilişkilerin dinamikleri

Uzun süreli ilişkilere dair izlenmesinde fayda gördüğüm filmler:

Gün Doğmadan Önce
(Before Sunrise, 1995)

Gün Batmadan Önce
(Before Sunset, 2004)

Gece Yarısından Önce
(Before Midnight, 2013)

*İlk üç filmi yazıldığı sırayla izlemenizi öneririm.

Olive Kitteridge
(Mini dizi, 2014)

9. Bulut
(Wolke 9, 2008)

Gözü Tamamen Kapalı
(Eyes Wide Shut, 1999)

Ayrılık Yalanları
(Separate Lies, 2005)

Kim Korkar Virginia Woolf'tan?
(Who's Afraid of Virginia Woolf?, 1966)

Mutluluğun Resmi
(Peindre ou faire l'amour, 2005)

Scenes from a Marriage
(Scener ur ett äktenskap, mini dizi, 1973)

"KOŞULSUZ SEVGİ ANCAK EBEVEYNDEN ALABİLECEĞİMİZ BİR DUYGUSAL BESİNDİR."
ŞULE ÖNCÜ, PSİKOTERAPİST

Çeviri: **Damla Kellecioğlu**

Şifalı bitki veya çeşni olarak kullanılan ve protein açısından neredeyse soya kadar zengin olan çemen otu başlı başına bir cevher.

Canlandırıcı **çemen otu**

NEREDEN GELİYOR?

Kokulu yonca veya buyotu olarak da bilinen çemen otu, Akdeniz Bölgesi kökenli bir bitki. Uzun süredir de Kuzey Afrika, Lübnan, Hindistan ve Çin'de kullanılıyor. Eski Mısır'da, çemen otu tohumlarının baharatlı ve kavrulmuş kokusu mumyalamada kullanılıyormuş. Taze yaprakları salata olarak yeniyor, kavrulan ve çekilen tohumlarsa baharat olarak kullanılıyor. Mısır'da ve Hindistan'da ekmeğin içine de konuluyor.

İÇERİĞİNDE NELER VAR?

100 gramda 23 gram kadar protein içeriyor. Ayrıca aminoasitler (lizin, triptofan ve izolösin gibi), laksatif maddeler, lifler, demir, C vitamini ve krom açısından zengin bir içeriğe sahip.

KİMLER KULLANMALI?

Spor yapanlar, nekahet dönemindekiler, depresyon geçirenler, diyabetikler ve kansızlıkla iştahsızlık çeken yaşlılar kullanabilir. Ayrıca emziren kadınlar ve hazım zorluğu çekenlerin kullanımı için de uygun. Mevsim geçişlerindeyse yorgunluğa karşı herkes tarafından kullanılabilir.

FAYDALARI NELER?

Çemen otu, iştah açıcı yararları dışında şişkinliği önleyici özelliğe de sahip. İltihap giderici olarak solunum yolları enfeksiyonlarına, ağrılı eklemlere ve deri sorunlarına çözüm oluyor. Ayrıca lohusalarda süt artırıcı özelliği var. Son dönemde yapılan araştırmalar, muhtemelen ensülin üretimini tetikleyen içeriğindeki izolösin sayesinde tip 2 diyabette kandaki şeker oranını düzenlemekte kullanılabileceğini gösteriyor. Çemen otu, kolesterol ve trigliserit oranını düşürüyor. İltihap giderici özelliği kronik rahatsızlıklarda olumlu etkiye sahip.

NASIL KULLANMALI?

Çemen otu mutfakta köri gibi kullanılıyor. Acı tadı kerevizi andırıyor ve hindistancevizi sütüne çok yakışıyor. Çimlendirilerek salata şeklinde tüketiliyor. Nekahet döneminde ya da doğum sonrası sütü artırmak için bitki çayı veya hap olarak, bağırsak rahatsızlığı ya da reflü için de toz şeklinde alınabiliyor.

DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN DURUMLAR

Fazla miktarda tüketilmesi rahim kasılmalarına yol açabildiğinden hamile kadınlar ve yerfıstığına alerjisi olanlar tarafından kullanılmamalı.

SHUTTERSTOCK

SERGİ

Artnivo Londra'da

Artnivo sanatçıları Refik Anadol, Alper Aydın, Özlem Demirel ve Onur Hastürk, bu yıl dördüncüsü düzenlenen Start Art Fair 2017 kapsamında Londra'daki Saatchi Gallery'de yapıtlarını sergiliyor. Yeryüzüne meydan okumanın sınırlarından yola çıkan seçkide sanatçılar farklı çalışmalarıyla yer alıyor. 14-17 Eylül tarihleri arasında yolunuz Londra'ya düşerse, bu sergiyi kaçırmamanızı öneririz. **artnivo.com**

Onur Hastürk

Eylül ajandası

Contemporary İstanbul

Her yıl İstanbul'u uluslararası sanat merkezlerinden biri haline getiren Contemporary İstanbul'un bu yıl 12'incisi düzenleniyor. Türkiye'nin ve dünyanın önde gelen galerilerinin, sanatçılarının, kurum ve kuruluşlarının yanı sıra koleksiyonerleri ve sanatseverleri bir araya getiren Contemporary İstanbul, 14-17 Eylül tarihleri arasında İstanbul Kongre Merkezi ve İstanbul Lütfi Kırdar Uluslararası Kongre ve Sergi Sarayı'nda gerçekleşecek.
contemporaryistanbul.com

FESTİVAL

Bomonti Sokak Festivali

16-17 Eylül tarihlerinde Feriköy pazarı otopark alanında gerçekleşecek olan Bomonti Sokak Festivali, hafta sonu boyunca rengârenk özel bir dekorasyonla katılımcılara karnaval tadında bir program sunmaya hazırlanıyor. Sokak müzisyenlerinden gün boyu canlı müzik dinleyebileceğiniz festivalde, çeşitli sokak lezzetleri, tasarım ürünler, çocuklar için oyun alanı, çeşitli aktiviteler, atölyeler, söyleşiler, DJ ve dans performansları sizleri bekliyor. Ücretsiz gerçekleşecek etkinlikte açık hava sinemasında sürpriz iki film gösterimi de olacak.
Tel: 0212 244 04 41

Kadebostany

Babylon Soundgarden

9 Eylül'de gerçekleşecek olan Babylon Soundgarden'da Gorgon City, The Drums, Sevdaliza, Kadebostany, Whilk&Misky, Wax Tailor ve Hey! Douglas müzikseverlerle buluşacak. Bu yıl ilk kez kamplı olarak düzenlenecek olan festivale dilerseniz bir gün önceden çadırınızı alıp gidebilir ve 10 Eylül sabahına kadar DJ performanslarıyla festival ruhunu doyasıya yaşayabilirsiniz. Kilyos'ta deniz, kum, güneş ve güzel müziğin tadını çıkarmak istiyorsanız, mobilet.com'dan biletlerinizi vakit kaybetmeden almanızı öneririz. **babylonsoundgarden.com**

Ülker Çocuk Sanat Atölyesi

ÇOCUKLAR İÇİN

Ülker Çocuk Sanat Atölyesi

Çocukları erken yaşta sanatla buluşturmak, sanatı günlük yaşamlarının bir parçası haline getirmek hedefiyle 2011 yılından bu yana düzenlenen Ülker Çocuk Sanat Atölyesi, 14- 17 Eylül tarihlerinde gerçekleşecek olan Contemporary İstanbul'da çocukları ağırlayacak. Çocukların hayal güçlerinin ve estetik duygularının gelişimini destekleyecek çalışmaların uygulanacağı atölyede, çocuklar uzman eğitmenlerle birlikte yeteneklerini keşfetme fırsatı bulacak. **ulker.com.tr**

İstanbul Akvaryum'da Eğlence

Hayatına eğlence, macera ve keşif katmak isteyenlerin buluşma noktası İstanbul Akvaryum, 7'den 70'e herkes için gizemlerle dolu bir dünyanın kapılarını aralıyor. Türkiye'nin ilk kutup penguenlerinin de aralarında olduğu 17 bin kara ve deniz canlısıyla birlikte geçirilecek dopdolu bir gün, bayramdan hemen sonra açılacak okul öncesinde de çocuklara motivasyon kaynağı oluyor.
istanbulakvaryum.com

Cam Atölyesi

Kathre Cam Tasarım tarafından düzenlenen atölyede çocuklar cam sanatını keşfederken, yaratıcılıklarını ve el becerilerini geliştiriyorlar. Her cumartesi ve Pazar günü 10:00-16:00 saatleri arasında düzenlenen Cam Boncuklarla Kitap Ayracı Atölyesi'nde çocukların farklı malzemeleri birleştirmeye dair fikirleri gelişiyor.
kathre.com

SEMİNER

Lacan'ın X. Semineri'ne Giriş

Lacancı Forum Türkiye Psikanaliz Derneği'nin yeni dönem Psikanaliz Eğitim Programı belli oldu. 16 Eylül'de Klinik Seminerler'in ilkini analist Colette Soler gerçekleştirecek. Lacan'ın X. Semineri'ne Giriş isimli seminerin yanı sıra aynı gün yine Colette Soler'in katılımıyla Vaka Çalışması gerçekleşecek. Lacancı Forum Psikanaliz Derneği Eğitim Seminerleri'ne psikanalizle ilgilenen herkes katılabilir. Vaka Çalışmaları'na ise psikiyatrist, psikiyatri asistanı, klinik psikolog, psikoloji master ve lisans öğrencileri, psikolojik danışmanlar, psikolojik danışmanlık master ve lisans öğrencileri kayıt yaptırabiliyor.
lacanturkiye.com

Rüyalarda Aşk ve İlişkiler

Benden Bana Bir Adım platformu bünyesinde yer alan isimlerden biri olan Prof. Dr. Maurizio Gasseau, 13-14 Eylül'de Rüyalarda Aşk ve İlişkiler konulu psikodrama çalışmasıyla ikili ilişkilerin dinamiklerini açığa çıkarıyor. Bugüne kadar Türkiye'ye sadece psikologlara psikodrama eğitimi vermeye gelen İtalyan profesör, bu kez psikolog olmayan ama ilişkilerini anlamak, sağlıklı ilişkiler kurmak isteyenlere psikodrama grup terapileri uygulayacak.
bendenbanabiradım.com

YEME-İÇME

Brunch Keyfi

Renaissance Polat Istanbul Hotel'in yenilenen restoranı Marmara Balık'ta, 17 Eylül'den itibaren her pazar 11:00-14:30 saatleri arasında brunch keyfi sizleri bekliyor. Otelin ödüllü şefleri tarafından hazırlanacak brunch büfesinde; et çeşitleri, döner, mezeler, ev yapımı makarnalar, noodle'lar, mantılar, ızgaralar, omlet ve pancake seçeneklerinin yanı sıra tatlılar ve kahvaltılık çeşitleri dileyenlere şampanya eşliğinde servis edilecek. Canlı müzik ve deniz manzarası eşliğinde brunch'ın tadını çıkarmaya hazır olun.
Tel: 0212 414 18 00

SERBEST KÖŞE

Ceylan Özdem
Psikolog, Brüksel Vrije Üniversitesi'nde öğretim görevlisi.

Dilin evriminden sosyal bağlara

Dedikodunun bilmediğiniz üç önemli işlevi

Başkasının arkasından olumlu ya da olumsuz konuşmaya dedikodu diyoruz. Her ne kadar bu kelime olumsuz duygular uyandırsa da insanlık için önemli bir konu. Dedikodunun arkadaşlık bağını güçlendirmek, bilgi alışverişi yapmak ve eğlenmek gibi işlevleri kişilerce bilinse de dedikodunun bilinmeyen toplumsal üç işlevi daha var.

Dedikodu öğrenmeyi sağlıyor. Yanımızda birileri hakkında yapılan yorumları dinleyince biz de aslında toplumda kabul edilen davranışları öğreniyoruz. Örneğin, iş ortamında arkadaşlarınız bir başka iş arkadaşının çok pis koktuğunu ve onunla beraber aynı projede çalışmak istemediğini söylerse, siz de "Acaba ben de kokuyor muyum?" diye düşünmeye başlarsınız ve bir sonraki iş gününde güzel kokmaya özen göstermeye çalışırsınız.

Bir motivasyon aracı olarak dedikodu. Birileri sizin iyi bir yanınızla ilgili dedikodu yapınca aslında bunu devam ettirmek için dışardan gelen bir sebebiniz oluyor. Örneğin, son zamanlar kilo verdiniz ve herkes sizin kilo vermenizi konuşuyorsa ya da elde ettiğiniz başarılarınız başkalarınca konuşulunca, siz de bu olumlanan ve dedikodusu yapılan değişimi devam ettirmek için elinizden geleni yaparsınız. Yani dedikodu motivasyon aracı olarak devreye girer.

Dedikodunun evrimsel olarak dilin gelişimine katkısı var. Oxford Üniversitesi'nden Antropolog Prof. Dunbar'a göre dil sadece bilgi aktarımı için değil, aynı zamanda büyük gruplarda sosyal ittifak kurmak için de evrilmiştir. Sosyal beyin hipotezinin öncüsü olan Dunbar, sosyal ittifakların oluşumu ve sosyal bağların güçlenmesi için dile ihtiyaç olduğunu ve dedikodunun da buna yardımcı olduğunu savunuyor. Çünkü dedikodu yoluyla sosyal gruplar, kendi gruplarını koruma içgüdüsü ve yararlılık adına diğer gruplarda dikkat edilmesi gereken yanları ve o grupla ilgili sosyal bilgileri taşır. Bu sebepledir ki dikkat ederseniz atasözlerinde dürüstlük ve dolandırıcılıkla ilgili çok fazla nasihat geçer. Örneğin, "Adamın yere bakanından, suyun sessiz akanından kork" atasözündeki gibi.

Dedikodu ve dil ilişkisini açıklayan çalışma Oxford Üniversitesi'nde yapılmış ve 200 katılımcıya beş kısa hikâye okutulmuş. Bunlardan üçünde dedikodu malzemesi içeren metinler varken (kim kiminle beraber ve kimi aldattı gibi), diğer ikisinde objektif bilgi içeren metinler (bal nasıl toplanır gibi) bulunuyordu. **Çalışma sonucunda katılımcılar dedikodu içeren konuların olduğu hikâyeleri bilgi içeren hikâyelere göre iki kat daha fazla hatırladılar.** Prof. Dunbar, katılımcıların sosyal ilişkilerin konu olduğu dedikodu metinlerini diğer bilgi içeren metinlere göre daha iyi hatırlamasının nedenini dilin dedikodu için evrilmesine bağlıyor. Özetle dedikodu, dilin evriminden sosyal bağları güçlendirmeye kadar insanlığa ivme kazandırmış diyebiliriz.

okul çok yakında çalıyor

ihtiyaçlarıma destek olur musunuz?

KIZ ÖĞRENCİ SETİ

Okulda ihtiyaç duyabileceği bütün kırtasiye malzemelerinden üniformasına, okul çantasından çorabına kadar...

180 TL

ERKEK ÖĞRENCİ SETİ

Okulda ihtiyaç duyabileceği bütün kırtasiye malzemelerinden üniformasına, okul çantasından çorabına kadar...

160 TL

KIRTASİYE SETİ

Okulda ihtiyaç duyacağı kaleminden defterine, açacağından cetveline...

80 TL

çocuklarımız okula eksiksiz gidebilsinler diye setlerden birini hediye edebilirsiniz!

TOGEV 1994

Tüvana Okuma İstekli Çocuk Eğitim Vakfı

"okumak her çocuğun hakkıdır"

www.togev.org.tr - 0212 282 89 16

MARK. BY
AVON

mark.

YENİ LİKİT RUJ.
İSTER MAT, İSTER PARLAK.

İDDİALI DUDAKLAR İÇİN!
SAATLERCE KALICI,
NEMLENDİRİCİ VE YOĞUN RENKLER.

10 MAT, 10 PARLAK RENK!
SEÇİM SENİN.

MARK. MAKYAJINI
SANATA DÖNÜŞTÜR.